**DSpace Institution**

| **DSpace Repository** | **http://dspace.org** |
| --- | --- |
| Atmire Test Community | Atmire Test Collection |

2022-12-19

# Test Item

Nathan Buckingham

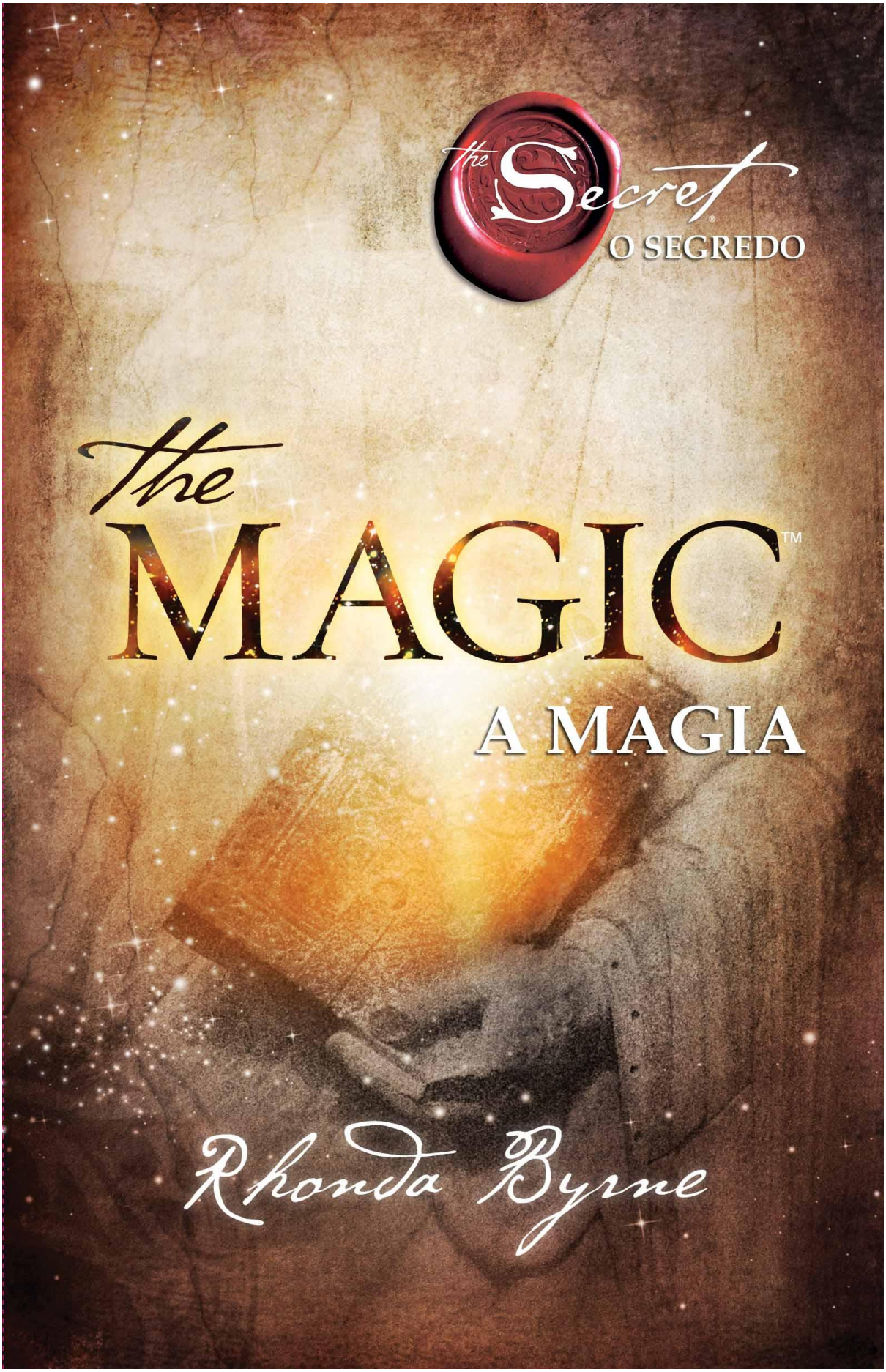
http://localhost:18080/handle/123456789/3

*Downloaded from DSpace Repository, DSpace Institution's institutional repository*

http://www.nps.edu/library

Calhoun is the Naval Postgraduate School's public access digital repository for research materials and institutional publications created by the NPS community. Calhoun is named for Professor of Mathematics Guy K. Calhoun, NPS's first appointed -- and published -- scholarly author.

Dudley Knox Library / Naval Postgraduate School
411 Dyer Road / 1 University Circle
Monterey, California USA 93943


the Secret
O SEGREDO
the MAGIC™
A MAGIA
Rhonda Byrne

**Tradução**

MARCO ABREU

ELLEN NUNES

**Revisão**

MARCO ABREU (markkuz@gmail.com)

# the MAGIC™

## A MAGIA

Rhonda Byrne

ATRIA BOOKS

NEW YORK LONDON TORONTO SYDNEY NEW DELHI

A Division of Simon & Schuster, Inc.
1230 Avenue of the Americas
New York, NY 10020

Copyright © 2012 by Making Good LLC. THE MAGIC, THE POWER, and The Power logo are trademarks of Making Good LLC. THE SECRET and The Secret logo are registered trademarks of TS Production Limited Liability Company, acting through TS Ltd., Luxembourg Branch.

www.thesecret.tv

All rights reserved. No part of this book may be reproduced, copied, stored, or transmitted in any form or by any means – graphic, electronic, or mechanical, including photocopying, recording, or information storage and retrieval systems – without the prior written permission of Atria Books, except where permitted by law.

The information contained in this book is intended to be educational and not for diagnosis, prescription, or treatment of any health disorders or as a substitute for financial planning. This information should not replace consultation with a competent healthcare or financial professional. The content of this book is intended to be used as an adjunct to a rational and responsible program prescribed by a healthcare practitioner or financial professional. The author and publisher are in no way liable for any misuse of the material.

First Atria Books trade paperback edition March 2012

Atria Books and colophon are trademarks of Simon & Schuster, Inc.

For information about special discounts for bulk purchases,
please contact Simon & Schuster Special Sales at 1-866-506-1949
or business@simonandschuster.com.

Artwork concept and art direction by Nic George for Making Good LLC.
Book layout and design by Gozer Media P/L (Australia), www.gozer.com.au, directed by Making Good LLC.
Interior photography by Raphael Kilpatrick, directed by Making Good LLC.

Manufactured in the United States of America

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

Library of Congress Control Number: 2011051108

ISBN: 978-1-4516-7344-9
ISBN: 978-1-4516-7345-6 (ebook)

**UMA PALAVRA MUDA TUDO**

Por mais de vinte séculos, palavras dentro de um texto sagrado foram mistificadas, confundidas, e mal interpretadas pela maioria dos que as leram. Somente algumas pessoas através da história perceberam que aquelas palavras eram um enigma, e que uma vez solucionado o enigma – uma vez que você descobrir o mistério – uma nova palavra aparecerá diante dos seus olhos.

Em “A Magia”, Rhonda Byrne revela este conhecimento de transformação de vida para o mundo. Em seguida, em uma incrível jornada de 28 dias, ela ensina a você como aplicar esse conhecimento na sua vida diária.

Não importa quem você é, não importa onde você está, não importam quais são suas circunstâncias atuais, “A Magia” mudará sua vida completamente.

“Isso significa que você vai adquirir a glória do mundo inteiro.”

A TÁBUA DA ESMERALDA (cerca de 3,000–5,000 AC)

Dedicado a você

Poderá “A Magia” abrir um novo mundo para você, e trazer para você alegria para toda a sua existência.

Esta é minha intenção para você e para o mundo.

**Agradecimentos**

Na primeira vez que eu sento para escrever um livro, a criação começa como uma alegria solitária; há somente o Universo e eu. Então, gradualmente, o círculo começa a se expandir, abrangendo mais e mais pessoas, todas elas contribuindo com sua perícia, até que finalmente você está segurando a criação de um novo livro em suas mãos. As pessoas a seguir são parte desse círculo cada vez maior de criação, que permitiu que "A Magia" chegasse a você.

Muito obrigado, muito obrigado, muito obrigado: a minha filha Skye, que trabalhou incansavelmente ao meu lado editando, junto com Josh Gold, que contribuiu com seu conhecimento científico e suas habilidades de pesquisa me auxiliando a unir as descobertas da ciência com as palavras da religião. Obrigado a minha editora, Cindy Black da Beyond Words, por sua abordagem de edição e perguntas simples, que me fizeram ser uma escritora melhor. Obrigado a Nic Goerge por sua visão criativa que capturou a mágica através das ilustrações do livro e da sua capa. A Shamus Hoare e Carla Thornton da Gozer Media, obrigado pela produção final das ilustrações e pelo design do livro. Obrigado pelo time do "The Secret" que me ajudaram a disponibilizar um novo livro para o mundo e por ser o suporte do meu trabalho; em particular minha irmã Jan Child, que lidera todo esse time; Andrea Keir, que lidera seu colossal time de criação; Paul Harrington e minha irmã Glenda Bell, que fez com que o fotógrafo Raphael Kilpatrick e o restante de sua equipe criassem as ilustrações mágicas neste livro. E obrigado para os outros membros do time de "The Secret", cujo trabalho nos bastidores é impagável: Don Zyck, Mark O'Connor, Mike Gardiner, Lori Sharapov, Cori Johansing, Chye Lee, Peter Byrne, e minha filha Hayley.

Muito obrigado, muito obrigado, muito obrigado aos meus editores, Atria Books e Simon & Schuster: para Carolyn Reidy, Judith Curr, Darlene DeLillo, Twisne Fan, James Pervin, Kimberly Goldstein, e Isolde Sauer. Eu sou abençoada por ter comigo esse extraordinário time de pessoas.

Muito obrigado, muito obrigado, muito obrigado, para Angel Martin Velayos por sua orientação espiritual, amor e sabedoria, para minha irmã Pauline Vernon e meus queridíssimos amigos e família por seu apoio incondicional e entusiasmo pelo meu trabalho. E com a gratidão profunda por esses grandes seres humanos que há séculos atrás descobriram as verdades da vida, e aqueles que deixaram suas palavras escritas que nós descobríssemos exatamente neste momento – que indefinível mudança de vida quando temos olhos para ver, e ouvidos para ouvir.

**Conteúdo**

VOCÊ ACREDITA EM MAGIA?
UM GRANDE MISTÉRIO É REVELADO
TRAZENDO A MAGIA PARA SUA VIDA
UM LIVRO MÁGICO
Dia 1 CONTE SUAS BÊNÇÃOS
Dia 2 A PEDRA MÁGICA
Dia 3 RELACIONAMENTOS MÁGICOS
Dia 4 SÁUDE MÁGICA
Dia 5 DINHEIRO MÁGICO
Dia 6 TRABALHO COMO MÁGICA
Dia 7 A SAÍDA MÁGICA DA NEGATIVIDADE
Dia 8 O INGREDIENTE MÁGICO
Dia 9 O IMÃ DE DINHEIRO
Dia 10 PÓ MÁGICO EM TODAS AS PESSOAS
Dia 11 UMA MANHÃ MÁGICA
Dia 12 PESSOAS MÁGICAS QUE FIZERAM A DIFERENÇA
Dia 13 TRANSFORME TODOS OS SEUS DESEJOS EM REALIDADE
Dia 14 TENHA UM DIA MÁGICO
Dia 15 CURE SEUS RELACIONAMENTOS DE FORMA MÁGICA
Dia 16 MAGIA E MILAGRES NA SAÚDE
Dia 17 O CHEQUE MÁGICO
Dia 18 A MÁGICA LISTA DOS AFAZERES
Dia 19 PASSOS MÁGICOS
Dia 20 CORAÇÃO MÁGICO
Dia 21 RESULTADOS MAGNÍFICOS
Dia 22 DIANTE DOS SEUS OLHOS APRIMORADOS
Dia 23 O MÁGICO AR QUE VOCÊ RESPIRA
Dia 24 A VARINHA MÁGICA
Dia 25 PERMITA A MAGIA
Dia 26 TRANSFORME ERROS EM BÊNÇÃOS DE FORMA MÁGICA
Dia 27 O ESPELHO MÁGICO
Dia 28 SE LEMBRE DA MAGIA
SEU FUTURO MÁGICO
A MAGIA NUNCA TERMINA
SOBRE RHONDA BYRNE
THECHO DE “O SEGREDO”
TRECHO DE “O PODER”

**VOCÊ ACREDITA EM MAGIA?**

*“Aqueles que não acreditam em magia nunca irão encontrá-la.”*

Roald Dahl (1916-1990)
ESCRITOR

Você se lembra de quando era criança e via sua vida de uma maneira totalmente maravilhosa? A vida era mágica e excitante e as menores coisas eram completamente emocionantes para você. Você ficava fascinado pela neve na grama, por uma borboleta voando pelo ar ou qualquer folha estranha ou pedra no chão.

Você ficava cheio de alegria quando perdia um dente, porque isso significava que a Fada dos Dentes poderia vir naquela noite. E você costumava fazer a contagem regressiva dos dias até a noite mágica do Natal. Mesmo assim você não fazia ideia de como o Papai Noel podia visitar todas as crianças de mundo em uma noite e como ele fazia isso (e ele nunca deixava você triste).

As renas podiam voar, havia fadas no jardim, animais de estimação eram como pessoas, brinquedos tinham personalidade, sonhos podiam virar realidade e você podia tocar as estrelas. Seu coração estava cheio de alegria, sua imaginação não tinha limites e você acreditava que a vida era mágica.

Havia um sentimento requintado em nós quando éramos crianças, que tudo era bom, que todo dia prometia mais diversão e aventura, e que nada podia frustrar nossa alegria pela magia em tudo. Mas, quando nos tornamos adultos, responsabilidades, problemas e dificuldades cobram sua conta em nós e nos tornamos desiludidos e a magia em que acreditávamos está fadada a desaparecer. Esta é uma das razões pela qual, como adultos, nós amamos estar cercados de crianças, pois podemos experimentar aquele sentimento que não temos mais, mesmo que por um momento.

Eu estou aqui para te dizer que a magia que você acreditou um dia é verdade, e esta desiludida perspectiva adulta da vida é falsa. A magia da vida é real e é real como você é. Na verdade, a vida pode ser mais maravilhosa do que você pensava quando era criança, de tirar o fôlego, super inspiradora e divertida do que qualquer coisa que você já viu. Quando você souber trazer a magia até você, você viverá a vida dos seus sonhos. Então, saberá que nunca deveria ter desistido da magia da vida.

Você poderá não ver renas voando, mas você verá as coisas que você sempre quis aparecer diante dos seus olhos, e você verá que as coisas com as quais sonhou por muito tempo acontecerão de repente. Você nunca saberá como tudo funcionará ao mesmo tempo para transformar seus sonhos em realidade, porque a magia funciona em um reino invisível – e essa é a parte mais emocionante!

Você está pronto para experimentar a magia novamente? Você está pronto para ser preenchido com a fascinação e maravilha todos os dias, como quando você era criança? Esteja pronto para a magia!

Nossa aventura começa dois mil anos atrás, quando um conhecimento capaz de mudar a vida foi escondido em um texto sagrado...

**UM GRANDE MISTÉRIO É REVELADO**

A seguinte passagem extraída do Evangelho de Mateus na Bíblia Sagrada foi mistificada, confundida e mal interpretada pela maioria das pessoas através dos séculos:

*"Porque àquele que tem lhe será dado, e terá em abundância, mas ao que não tem, até aquilo que tem lhe será tirado."*

Você tem que admitir que quando você lê essa passagem ela parece injusta, e parece que ela está dizendo que os ricos ficarão cada vez mais ricos e os pobres cada vez mais pobres. Mas há um enigma a ser solucionado nesta passagem, um mistério a ser descoberto e quando você fica sabendo a solução, um novo mundo se abre diante de você.

A resposta para esse mistério que foi incompreendido por século está apenas em uma palavra escondida: gratidão.

*"Porque àquele que tem gratidão lhe será dado, e terá em abundância, mas ao que não tem gratidão, até aquilo que tem lhe será tirado."*

Após a revelação dessa palavra escondida, um texto nebuloso fica transparente como um cristal. Dois mil anos se passaram desde que essas palavras foram registradas, mas elas são verdade hoje e em todo lugar: se você não dispensar seu tempo para ser grato, você nunca terá mais, e tudo que você tem será perdido. E a promessa da magia acontecerá com essas palavras: se você for grato você terá mais, e você terá em abundância.

No Alcorão a promessa da gratidão é igualmente enfática:

"E (lembre-se) quando Deus proclamou: 'Se você for grato, Eu te darei mais; mas se você for ingrato, na verdade, o meu castigo será severo' ".

Não importa qual a religião que você segue, ou mesmo se você é religioso ou não, essas palavras da Bíblia Sagrada e do Alcorão se aplicam a você e à sua vida. Elas descrevem uma lei fundamental da ciência e do Universo.

**É uma Lei Universal**

A gratidão opera através da Lei Universal que rege toda sua vida. De acordo com a lei da atração, que governa toda energia do nosso Universo, desde a formação do átomo até o movimento dos planetas, "semelhante atrai semelhante". É por causa da Lei da Atração que as células de todas as criaturas que vivem são mantidas juntas, assim como as substâncias de todo objeto material. Na sua vida, a lei opera em seus pensamentos e sentimentos, porque eles são energia também, e não importa o que você pense, o que você sente: você o atrairá para você.

Se você pensa "Eu não gosto do meu trabalho", "Eu não tenho dinheiro suficiente", "Eu não encontro o meu parceiro ideal", "Eu não posso pagar minhas contas", "Eu penso que estou me sentindo mal com algo", "Ele ou ela não gosta de mim", "Eu não me dou bem com meus pais",

“Minhas crianças são um problema”, “Minha vida é uma bagunça”, ou “Meu casamento está com problemas”, então você atrairá mais dessas experiências.

Mas se você pensa sobre aquilo pelo qual você é grato, como “Eu amo meu trabalho”, “Minha família me apoia bastante”, “Eu tive as melhores férias”, “Eu me sinto fantástico hoje”, “Eu tive o maior desconto naquela compra”, ou “Eu tive um grande fim de semana de acampamento com meu filho”, e você sinceramente sentir gratidão, a lei da atração diz que você terá mais dessas coisas em sua vida. Isto funciona da mesma forma como o metal é atraído pelo imã: sua gratidão é magnética, e quanto mais gratidão você tiver, mais abundância você atrairá. É uma Lei Universal!

Você já deve ter ouvido coisas como “Tudo que vai, volta”, “Você colhe o que planta” e “Você recebe de volta aquilo que dá”. Bem, todos esses ditados estão falando sobre a mesma lei, e eles também representam o princípio do Universo que o grande cientista Isaac Newton descobriu. As descobertas científicas de Newton incluem as leis fundamentais do movimento do Universo e uma delas diz:

*Toda ação sempre tem um reação oposta e de igual intensidade.*

Quando você aplica a ideia de gratidão à lei de Newton, ela diz: toda ação de agradecer sempre causa uma reação oposta de receber. E o que você receberá será igual à quantidade de gratidão que você der. Isso significa que a própria ação de gratidão desencadeia uma ação de receber! E quanto mais sinceramente e mais profundamente grato você se sentir (em outras palavras, quanto mais gratidão você der), mais você receberá.

**O Fio de Ouro da Gratidão**

Voltando milhares e milhares de anos atrás, até os primórdios dos registros do conhecimento humano, o poder da gratidão foi pregado e praticado, e desde lá foi passado através dos séculos, se espalhando pelos continentes, sobrevivendo em civilizações e culturas perdidas para as próximas gerações. A maioria das religiões, como o Cristianismo, Islamismo, Judaísmo, Budismo, Sikhismo e Hinduísmo, possuem a gratidão em seu núcleo.

Maomé disse que a gratidão pela abundância que você recebeu é o melhor seguro para que a abundância continue.

Buda disse que você não precisa de justificativa para nada, apenas gratidão e alegria.

Lao Tzu disse que se você regozijar-se pela maneira que as coisas são, o mundo inteiro te pertencerá.

Krishna disse que não importa o que lhe é oferecido, ele aceitará com alegria.

O Rei Davi disse para dar graças pelo mundo inteiro, por tudo que existe entre o céu e a Terra.

E Jesus dizia “Muito Obrigado” antes de realizar cada milagre.

Desde os aborígenes australianos até os Massais e Zulus Africanos, desde os americanos Navajo, Shawnee e Cherokee, até os Taitianos, Esquimós e Maoris, a prática da gratidão é a maior raiz das tradições indígenas.

*"Quando você acordar de manhã, agradeça pela luz da manhã, pela sua vida e pela sua força. Agradeça pela sua comida e pela alegria de viver. Se você não vir razão para agradecer, a culpa recairá sobre si mesmo".*

Tecumseh (1768–1813)
SHAWNEE NATIVE AMERICAN LEADER

A história é recheada com personagens famosos que praticaram gratidão, e cujas realizações os colocam entre os maiores seres humanos que já viveram: Gandhi, Madre Teresa, Martin Luther King Jr., o Dalai Lama, Leonardo Da Vinci, Platão, Shakespeare, Esopo, Blake, Emerson, Dickens, Proust, Descartes, Lincoln, Jung, Newton, Einstein e muitos, muitos mais.

As descobertas científicas de Albert Einstein mudaram a maneira que nós vemos o Universo, e quando perguntado sobre suas descobertas maravilhosas, ele respondia agradecendo aos outros. Uma das mais brilhantes mentes de todos os tempos agradecia outras pessoas centenas de vezes em um dia pelo trabalho que elas fizeram!

Não é maravilhoso que muitos mistérios da vida foram revelados por Albert Einstein? E não é igualmente maravilhoso que Albert Einstein fez algumas dessas grandes descobertas científicas da história? Ele praticava gratidão todos os dias da sua vida, e em retorno ele recebia abundância de muitas maneiras.

Quando Isaac Newton foi perguntado como ele alcançou as descobertas científicas que ele fez, ele disse que ele se apoiou em ombros de gigantes. Isaac Newton, recentemente, foi escolhido como o maior contribuinte da ciência e da humanidade, e estava também grato por aqueles homens e mulheres que viveram antes deles.

Os cientistas, filósofos, inventores, descobridores e profetas que praticavam a gratidão alcançaram seus resultados, e a maioria deles estavam cientes desse poder. Ainda assim o poder da gratidão era desconhecido da maioria das pessoas até hoje porque, para experimentar a magia da gratidão na sua vida, você tem que praticá-la!

**Minha Descoberta**

Minha história é um exemplo perfeito do que a vida é quando uma pessoa ignora a gratidão, e o que acontece quando você faz da gratidão parte da sua vida.

Se eu fosse perguntada seis anos atrás se eu era uma pessoa grata, eu poderia responder: "Sim, com certeza, eu sou uma pessoa grata. Eu digo muito obrigado quando eu recebo um

presente, quando alguém abre uma porta para mim, ou quando uma pessoa faz algo por mim".

A verdade é que eu não era uma pessoa tão grata assim. Eu não sabia o que ser grato realmente significava e apenas dizendo muito obrigado em todas as ocasiões não me fazia uma pessoa grata.

Minha vida sem gratidão era bastante desafiadora. Eu estava em débito, e ele estava crescendo um pouco mais todo mês. Eu trabalhava realmente muito, mas as minhas finanças nunca melhoravam. Na tentativa de manter o mesmo montante de débitos e obrigações, eu estava vivendo com um contínuo aumento de stress. Meus relacionamentos oscilavam como um pêndulo do regular para o desastre, porque eu nunca achava tempo suficiente para cada pessoa.

Enquanto eu mesma me denominava como sendo "saudável", me sentia exausta ao fim de cada dia, e eu sempre tinha quota parte de resfriados e das últimas doenças a cada estação. Eu tinha momentos de felicidade quando eu saía com amigos, ou quando eu saía de férias, mas pensava o quanto eu tinha que trabalhar duro para manter esses prazeres.

Eu não estava vivendo. Eu estava sobrevivendo – dia após dia e de um pagamento até o pagamento seguinte, e eu quando estava próxima de resolver um problema, ainda mais problemas apareciam.

Mas então algo aconteceu que poderia mudar tudo na minha vida daquele dia para sempre. Eu descobri o segredo da vida, e como o resultado da minha descoberta, eu comecei a praticar a gratidão a cada dia da minha vida. Como resultado disso, tudo em minha vida mudou, e quanto mais eu praticava a gratidão, mais milagres aconteciam. Minha vida realmente ficou mágica.

Pela primeira vez na minha vida eu fiquei livre de débitos, e pouco depois disso eu tinha todo dinheiro que eu precisava para qualquer coisa que eu queria. Os problemas nos meus relacionamentos, trabalho e saúde desapareceram, e ao invés de enfrentar obstáculos diários, meus dias foram preenchidos com coisas boas umas após as outras. Minha saúde e energia aumentaram de forma dramática, e eu me senti melhor do que quando eu tinha vinte anos. Meus relacionamentos ficaram muito mais significativos, e eu aproveitei muito mais o meu tempo com minha família e amigos em apenas alguns meses do que eu tive durante muitos anos.

Mais do que qualquer coisa, eu me senti mais feliz do que eu pensava que era possível sentir. Eu estava completamente feliz – mais feliz do que nunca tinha sido. A gratidão me mudou e minha vida inteira foi magicamente mudada.

**TRAZENDO A MAGIA PARA A SUA VIDA**

*Não importa quem você é, não importa onde você está, não importa sua situação atual: a magia da gratidão vai mudar sua vida inteira.*

Eu tenho recebido cartas de milhares de pessoas nas piores situações imagináveis que mudaram suas vidas completamente através da prática da gratidão. Eu tenho visto milagres acontecerem na saúde das pessoas onde antes não havia esperança. Eu tenho visto casamentos serem salvos, e relações desgastadas se transformando em relações magníficas. Eu tenho visto pessoas em total pobreza virando pessoas prósperas, e eu tenho visto pessoas em depressão alçadas para vidas alegres e completas.

A gratidão pode transformar magicamente suas relações em alegres e significativos relacionamentos, não importa qual estado elas se encontram agora. A gratidão pode, de forma milagrosa, te fazer mais próspero, para que você tenha o dinheiro que você precisa para fazer as coisas que você quer fazer. Ela vai melhorar sua saúde e te levar a um nível de felicidade que você nunca sentiu antes. A gratidão será sua magia para acelerar sua carreira, aumentar seu sucesso e trazer para sua vida o trabalho dos seus sonhos ou o que você deseja fazer. Na verdade, não importa o que você quer ser, fazer ou ter, gratidão é o caminho para recebê-lo. O poder mágico da gratidão transformará sua vida em ouro!

Assim que você praticar a gratidão, você entenderá porque algumas situações específicas na sua vida podem estar erradas, e porque outras coisas são perdidas em sua vida. Assim que você transformar a gratidão em uma maneira de viver, você acordará a cada manhã extasiado por estar vivo. Você perceberá seu ser completamente apaixonado pela vida. Tudo virá sem esforço. Você se sentirá leve como uma pena e mais feliz como você nunca foi até então. Quando os desafios vierem, você saberá como superá-los e aprenderá com eles. Todos os dias serão mágicos; todos os dias serão cheios com mais magia do que quando você era uma criança.

**Sua vida é mágica?**

Você pode perceber neste momento o quanto você tem exatamente utilizado a gratidão na sua vida. Apenas olhe as principais áreas da sua vida: dinheiro, saúde, felicidade, carreira, casa e relacionamentos. As áreas da sua vida que são abundantes e maravilhosas são aquelas onde você tem usado a gratidão e vem experimentando a magia como resultado. Qualquer área onde não há abundância e maravilhas é uma área onde você está experimentando a falta de gratidão.

É um simples fato: quando você não é grato, você não pode receber mais em retorno. Você interrompeu o fluxo de magia na sua vida. Quando você não é grato, você impede de fluir a melhor saúde, os melhores relacionamentos, mais alegria, mais dinheiro e a evolução do seu trabalho, carreira ou negócio. Para receber você tem que dar. É a lei. Gratidão é agradecer, e sem isso você se retira da magia e do recebimento de tudo que você quer na vida.

A linha inferior da ingratidão é que, quando nós não somos gratos, estamos tomando coisas em nossas vidas como certas. Quando nós tomamos as coisas como certas, nós estamos, sem intenção, tirando-as de nós mesmos. A lei da atração diz que semelhante atrai semelhante,

então, se nós tomamos algo como certo, nos iremos perdê-lo como resultado. Lembre-se, “ao que não tem gratidão, até aquilo que tem será tirado”.

Com certeza você tem sido grato várias vezes na sua vida, mas para ver a magia e causar uma mudança radical nas suas atuais circunstâncias, você tem que praticar a gratidão e transformá-la em sua nova maneira de viver.

**A Fórmula Mágica**

*“Conhecimento é um tesouro, mas a aplicação é a chave para tê-lo”.*

Ibn Khaldoun Al Muqaddima (1332–1406)
SCHOLARANR STATESMAN

Mitos antigos e lendas dizem que para realizar uma mágica uma pessoa precisa primeiro dizer “as palavras mágicas”. Para fazer a mágica da gratidão funcionar da mesma maneira, primeiro você precisa dizer as palavras mágicas: **muito obrigado**. Eu não posso começar sem dizer o quanto é importante as palavras ‘muito obrigado’ para a sua vida. Para viver em gratidão e experimentar a magia em sua vida, ‘muito obrigado’ precisam vir a serem as duas palavras que você dirá deliberadamente e sentirá mais do que quaisquer outras palavras. Elas precisam ser sua identidade. ‘Muito obrigado’ é a ponte que ligará o local onde você está agora à vida dos seus sonhos.

A fórmula mágica:

1. Deliberadamente pense e diga as palavras mágicas: muito obrigado.

2. Quanto mais você disser deliberadamente ‘muito obrigado’, mais gratidão você sentirá.

3. Quanto mais gratidão você deliberadamente pensar e disser, mais abundância você receberá.

Gratidão é um sentimento. Então, o objetivo final na prática da gratidão é deliberadamente sentir o máximo que você puder, porque a força do seu sentimento acelerará a magia em sua vida. A lei de Newton é de um para um – o que você der você receberá. Isso significa que se você aumentar seu sentimento de gratidão, os resultados na sua vida irão se expandir na mesma intensidade. Quanto mais verdadeiro o sentimento, quanto mais sinceramente grato você for, mais rapidamente sai vida mudará.

Quando você descobrir como essa prática te ocupa tão pouco tempo, o tanto que é fácil incorporar gratidão à sua vida diária, e quando você vir os resultados mágicos para você mesmo, você nunca irá querer voltar à sua vida antiga.

Se você praticar a gratidão um pouco, sua vida mudará um pouco. Se você praticar a gratidão muito todos os dias, sua vida mudará dramaticamente e de uma forma como você nunca imaginou.

**UM LIVRO MÁGICO**

*"Conforme expressamos nossa gratidão, não devemos nunca esquecer que o maior apreço não é proferir palavras e sim viver conforme elas".*

John F. Kennedy (1917–1963)
35º PRESIDENTE DOS ESTADOS UNIDOS

Neste livro há 28 práticas mágicas que foram especificamente desenvolvidas para que você aprenda como usar o poder mágico da gratidão para revolucionar sua saúde, dinheiro, trabalho e relacionamentos, e para fazer seus menores desejos e seus maiores sonhos virarem realidade. Você também aprenderá como praticar a gratidão para dissolver problemas e transformar qualquer situação negativa.

Você será cativado enquanto aprender esse conhecimento capaz de mudar sua vida, mas sem praticar enquanto você aprende, o conhecimento escapará pelos seus dedos e a oportunidade de você atrair facilmente a mudança na sua vida será perdida. Para ter certeza que isso não acontecerá com você, você precisa praticar a gratidão durante 28 dias, então você impregnará suas células e sua mente subconsciente com ela. Somente então sua vida mudará – permanentemente.

As práticas são desenvolvidas para serem completadas durante 28 dias consecutivos. Isto permite que você faça da gratidão um hábito e uma nova forma de vida. Praticando a gratidão de forma concentrada durante dias consecutivos garante que você veja a magia fazer parte da sua vida – e rapidamente!

Dentro do texto de cada prática mágica estão ricos segredos ensinando como aquilo expandirá seu conhecimento de uma forma tremenda. Em cada prática você entenderá mais e mais como a vida funciona, e como ter rapidamente a vida que você sonhou.

As primeiras doze práticas usam o mágico poder da gratidão pelo que você tem agora e pelo que você recebeu no passado, porque se você não for grato pelo que você tem e pelo que você recebeu, a magia não funcionará e você não receberá mais. Essas primeiras doze práticas colocarão a magia da gratidão em movimento imediatamente.

As dez práticas seguintes usam o poder mágico da gratidão pelos seus desejos, sonhos e tudo que você quiser. Através dessas dez práticas você será capaz de transformar seus sonhos em realidade e você verá as circunstâncias da sua vida mudarem magicamente.

As últimas seis práticas levarão você a um novo nível, onde você será saturado de gratidão em cada célula do seu corpo e mente. Você aprenderá como usar o poder mágico da gratidão para ajudar outras pessoas, dissolver problemas e transformar qualquer situação negativa ou circunstância que você encontrar na sua vida.

Você não precisar achar espaço na sua agenda, porque cada prática foi especificamente criada para caber dentro da sua rotina diária, mesmo em dias de trabalho, fins de semana, feriados ou mesmo férias. A gratidão é portátil – você a leva com você aonde você for, e não importa aonde você vá, a magia acontece.

Se você perder um dia, você perderá provavelmente o momento do impulso que tem feito. Para ter certeza que isto não reduza a magia, se você perder um dia, volte três dias atrás e repita as práticas desde lá.

Algumas práticas são desenvolvidas para a manhã, outras para serem realizadas em vários momentos do dia, então leia cada prática logo nos primeiros minutos do dia.

Algumas práticas necessitam ser lidas no dia anterior, à noite, porque elas começam logo que você acorda, e eu te direi quando fazer isto. Você poderá querer ler a prática do próximo dia à noite, antes de ir dormir, com o objetivo de estar preparado. Se você fizer isso, tenha a certeza de reler a prática novamente pela manhã.

Se você não quiser seguir as 28 práticas mágicas de forma consecutiva, você pode usá-las de outras maneiras. Você pode escolher uma prática que trata de um importante assunto na sua vida que você deseja mudar ou melhorar, e você pode fazer aquela prática três dias na sequência ou todos os dias, durante uma semana.

Ou você pode fazer uma prática por semana, ou duas práticas por semana; a única diferença será que você levará mais tempo para perceber as mudanças em sua vida.

**Após 28 dias**

Uma vez que você completar as 28 práticas mágicas, você pode usar práticas específicas para incrementar a magia onde você tem uma necessidade premente, como saúde e dinheiro, ou se você quer encontrar o trabalho dos seus sonhos, incrementar seu sucesso no emprego ou melhorar um relacionamento. Ou, para continuar a prática da gratidão você poderá abrir este livro de forma aleatória, desejando que a prática onde você abrir seja a perfeita para você fazer naquele dia.

No final das 28 práticas mágicas, também há algumas recomendações de práticas que você pode usar em combinação, sendo que elas acelerarão a magia em áreas específicas da sua vida.

Você pode exagerar na gratidão? Nunca! Sua vida virá a ser muito mágica? Fortemente! Use as práticas várias e várias vezes, então a gratidão impregnará sua consciência e será uma segunda natureza para você. Após 28 dias você terá religado seu cérebro, e implantado a gratidão na sua mente subconsciente, onde isto automaticamente será a primeira coisa que virá no seu pensamento em cada situação. A magia experimentada será sua inspiração, porque você incorporou a gratidão dentro dos seus dias, e eles não serão nada menos do que espetaculares!

**Quais são os seus sonhos?**

Algumas dessas práticas mágicas foram desenvolvidas para ajudar você atingir seus sonhos. Entretanto, você precisa ter bem definido o que você realmente quer.

Sente em frente a um computador ou pegue papel e caneta e faça uma lista do que você quer em cada área da sua vida. Pense com precisão em cada detalhe do que você quer ser ou ter – nos seus relacionamentos, carreias, finanças, saúde e toda área que for importante para você.

Você pode ser tão específico e detalhado como você desejar, mas lembre-se que o seu trabalho é simplesmente listar o que você quer, não como você vai fazer para ter o que quer. O “como” aparecerá quando a gratidão trabalhar com sua mágica.

Se você quer um trabalho melhor ou o trabalho dos seus sonhos, pense sobre tudo que você quer que o trabalho seja. Pense nas coisas que são importantes para você, como o tipo do trabalho que você quer fazer, como você quer se sentir nesse trabalho, o tipo de empresa que você quer trabalhar, o tipo de pessoas que você quer ter como colegas, quantas horas você quer trabalhar e o salário que você quer receber. Seja bem claro sobre o que você quer no trabalho através do pensamento, de forma completa e escrevendo todos esses detalhes.

Se você quer dinheiro para dar educação aos seus filhos, imagine os detalhes da educação deles, incluindo que escola você quer para eles, o custo das taxas escolares, livros, comida, uniformes, transporte; então você saberá exatamente quanto precisará de dinheiro.

Se você quer viajar, então escreva os detalhes dos países que você quer visitar, quanto tempo você quer viajar para lá, o que você quer ver, aonde você quer ficar e os meios pelos quais você quer viajar.

Se você quer um parceiro perfeito, então escreva cada detalhe das características que você quer que a pessoa tenha. Se você quer melhorar uma relação, escreva como é a relação que você quer melhorar e como você quer que essa relação seja.

Se você quer mais saúde, ou melhorar um aspecto corporal, seja específico sobre a maneira que você quer melhorar sua saúde ou seu corpo. Se você quer a casa dos seus sonhos, então liste cada detalhe do que você quer que a casa tenha, cômodo por cômodo. Se há alguma coisa material que você queira, como um carro, roupas ou aplicações, descreva-as.

Se você quer conseguir algo, como passar em um exame, conseguir algum grau, uma meta no esporte, ser um músico de sucesso, médico, escritor, ator, cientista ou pessoa de negócios, ou qualquer outra coisa que você deseja alcançar, escreva-a e seja o mais específico possível.

Eu aconselho seriamente que você encontre tempo para ter uma lista dos seus sonhos para sua vida. Escrever as pequenas coisas, as grandes coisas ou aquilo que você quer neste momento, neste mês ou neste ano. Se você pensar em mais coisas, acrescente-as à lista, e se você receber coisas, risque-as da lista. Uma maneira de fazer uma lista do que você quer é dividindo-a em categorias como:

Saúde e corpo

Carreira e trabalho

Dinheiro

Relacionamentos

Desejos pessoais

Coisas materiais

E então apenas acrescente as coisas que você quer em cada categoria.

Quando você estiver certo das coisas que você quer, você está dando uma direção definitiva para o caminho que você quer que o mágico poder da gratidão transforme sua vida, e você estará pronto para começar a mais excitante e incrível aventura que você nunca viveu!

# Dia 1

# Conte Suas Bênçãos

*"Quando eu comecei a contar minhas bênçãos, minha vida inteira se modificou".*

Willie Nelson (B. 1933)
CANTOR-COMPOSITOR

Você já deve ter ouvido pessoas dizerem para contar suas bênçãos, e quando você pensa nas coisas pelas quais você é grato, é exatamente isso que você está fazendo. Mas o que você pode não ter descoberto é que Contar Suas Bênçãos é a mais poderosa prática que você pode fazer, e ela magicamente modificará sua vida inteira!

Quando você é grato pelas coisas que você tem, não importa o quão pequenas elas podem ser, você verá essas coisas aumentarem instantaneamente. Se você for grato pelo dinheiro que você tem, mesmo que pouco, você verá seu dinheiro magicamente crescer. Se você for grato por uma relação, mesmo que ela não seja perfeita, você verá ela milagrosamente ficar melhor. Se você for grato pelo emprego que você tem, mesmo que não seja o emprego dos seus sonhos, as coisas começarão mudar tanto que você amará mais seu emprego e todos os tipos de oportunidades pelas quais você trabalhou subitamente aparecerão.

O oposto ocorre quando nos não estamos contando nossas bênçãos, nós podemos cair em uma armadilha de forma não intencional contando coisas negativas. Nós contamos coisas negativas quando nós falamos sobre as coisas que não temos. Nós contamos coisas negativas quando criticamos ou encontramos erros em outras pessoas, quando nós nos preocupamos com engarrafamentos, aguardamos nas filas, atrasos, governo, dinheiro insuficiente ou com o clima. Quando contamos coisas negativas elas aumentam também, mas da mesma forma, para cada coisa negativa que nós contamos, nós cancelamos também bênçãos que tínhamos. Eu tentei as duas formas – contar minhas bênçãos e enumerar as coisas negativas – e eu posso assegurar que contar suas bênçãos é a única maneira de ter abundância na sua vida.

*"Melhor perder a conta enquanto nomeia suas bênçãos do que perder suas bênçãos para contar seus problemas".*

Maltbi D. Babcock (1858-1901)
ESCRITOR E CLÉRIGO

A primeira coisa que você fará pela manhã, ou o mais cedo que você puder durante o dia será Contar Suas Bênçãos. Você pode escrever sua lista manualmente, digitar em um computador ou usar um livro ou um diário e manter toda sua gratidão em um único lugar. Hoje, você fará uma simples lista de dez bênçãos na sua vida pelas quais você é grato.

Quando Einstein agradecia, ele pensava no motivo pelo qual ele era grato. Quando você pensa na razão pela qual você é grato por uma coisa em particular, pessoa ou situação, você sentirá gratidão mais profundamente. Lembre-se que a magia da gratidão acontece de acordo com o grau do seu sentimento! Então com cada item em sua lista escreva a razão pela qual você é grato por ele.

Aqui estão algumas ideias para escrever sua lista:

Eu sou realmente grato por ter _____o que_____, porque_____motivo_____.

Eu sou feliz e grato por _____o que_____, porque_____motivo_____.

Eu sou verdadeiramente grato por ter _____o que_____, porque_____motivo_____.

Com todo meu coração, muito obrigado por ter _____o que_____, porque motivo_____.

Após você terminar de escrever sua lista com dez bênçãos, volte ao início dela e leia cada uma, apenas mentalmente ou em voz alta. Quando você chegar ao final de cada bênção, diga as palavras mágicas três vezes, muito obrigado, muito obrigado, muito obrigado, e sinta a gratidão por aquela bênção o mais profundamente que você puder.

Para ajudar você sentir mais gratidão, você pode ser grato pelo Universo, Deus, Espírito, bondade, vida, o grande você mesmo, ou qualquer outro conceito que você acredite.

Quando você direciona sua gratidão para alguma coisa ou alguma pessoa, você sentirá ainda mais, e sua gratidão terá muito mais poder, e criará muito mais magia. Esta é a razão porque indígenas e culturas antigas escolheram símbolos como o sol para direcionar sua gratidão para ele. Eles estão simplesmente usando um símbolo físico para representar a fonte universal de toda bondade, e ao focar naquele símbolo eles sentem mais gratidão.

A prática de contar bênçãos é tão simples e tão poderosa para alterar sua vida, que eu quero que você continue adicionando mais dez bênçãos em sua lista todo dia durante os próximos 27 dias. Você poderá pensar que será difícil encontrar dez coisas pelas quais você seja grata todo dia, mas quanto mais você pensar sobre isso, mais você descobrirá que quanto mais você tiver, mais coisas você terá para ser grato. Olhe ao seu redor na sua vida; você tem recebido e continua recebendo muito mais e todos os dias. Há realmente muitas coisas para que você agradeça!

Você pode ser grato por sua casa, sua família, seus amigos, seu trabalho e seus animais de estimação. Você pode ser muito grato pelo sol, pela água que você bebe, a comida que você come e o ar que você respira; sem algum deles você não estaria vivo. Você pode ser grato pelas árvores, pelos animais, pelos oceanos, pelos pássaros, pelas flores, pelas plantas, pelo céu azul, pela chuva, pelas estrelas, pela lua e pelo nosso lindo planeta Terra.

Você pode ser grato pelos seus sentidos: seus olhos que veem, seus ouvidos que ouvem, sua boca que sente o sabor, seu nariz que sente cheiros e sua pele que te permite sentir o toque. Você pode ser grato pelas pernas que te permitem caminhar, suas mãos que você usar para fazer quase tudo, sua voz que permite que você se expresso e comunique com outras pessoas. Você pode dar graças pelo seu incrível sistema imunológico que mantém você bem, e todos os seus órgãos que mantém seu corpo para que você possa viver. E o que dizer da magnífica mente humana, que nenhuma tecnologia computacional pode duplicar?

Aqui está uma lista de assuntos que poderá te lembrar das principais áreas onde você poder procurar por bênçãos para ser grato por elas. Você pode também adicionar assuntos que você quiser dependendo do que é importante para você neste momento.

Assuntos mágicos de gratidão:

Saúde e corpo

Trabalho e sucesso

Dinheiro

Relacionamentos

Paixões

Felicidade

Amor

Vida

Natureza: planeta Terra, ar, água e sol

Coisas materiais e serviços

Qualquer assunto que você escolher

Você poderá se sentir significativamente melhor e feliz após cada vez que você contar suas bênçãos, e como se sentirá bem à medida que sentir mais gratidão. Quanto mais gratidão você sentir, mais feliz você se sentirá e mais rapidamente sua vida mudará. Alguns dias você se sentirá feliz realmente rápido, e em outros dias poderá demorar um pouco mais. Mas se você continuar Contando Suas Bênçãos todos os dias, você perceberá uma diferença cada vez maior na maneira que você sente cada dez, e você verá suas bênçãos magicamente se multiplicarem!

Lembrança Mágica

Tenha certeza de ler a prática mágica de amanhã algum momento hoje, porque você precisará fazer algo específico antes de começar amanhã.

**Prática Mágica Número 1**

**Conte Suas Bênçãos**

1. Como primeira coisa pela manhã, faça uma lista de dez bênçãos na sua vida pelas quais você é grato.

2. Escreva porque você é grato por cada bênção.

3. Volte ao início e leia sua lista, seja mentalmente ou em voz alta. Quando você chegar ao final de cada uma, diga as palavras mágicas muito obrigado, muito obrigado, muito obrigado e sinta a gratidão por aquela bênção o máximo possível.

4. Repita os três primeiros passos dessa prática mágica toda manhã pelos próximos 27 dias.

5. Leia a prática mágica de amanhã hoje.

# Dia 2

# A Pedra Mágica

*“Reflita sobre suas bênçãos presentes, que todo homem tem muitas, não em seus infortúnios passados, que todos os homens tem alguns”.*

Charles Dickens (1812-1870)
ESCRITOR

No começo do trabalho com essas práticas, leva algum tempo para que a gratidão se torne um hábito. Qualquer coisa que você se lembre de ser grato está ajudando a transformar sua vida em ouro, e é exatamente sobre isso que esta prática mágica é.

Lee Brower apresenta a pedra da gratidão no filme e livro “O Segredo” quando ele nos conta a história de um pai de uma criança que estava morrendo, que usou a pedra da gratidão pela saúde do seu filho, e seu filho teve uma milagrosa recuperação. Desde que a pedra da gratidão tem provado seu sucesso com muitas pessoas ao redor do mundo, tem sido usada para dinheiro, cura e felicidade.

Primeiro, encontre uma pedra ou uma rocha. Escolha uma de tamanho pequeno, que caiba na palma da sua mão e que você possa fechar seus dedos ao seu redor. Escolha uma pedra que é lisa, sem pontas afiadas, não muito pesada, que se amolde bem à sua mão quando você segurá-la.

Você pode encontrar uma Pedra Mágica no seu jardim, se você tiver um, ou à beira de um rio, caverna, oceano ou parque. Se você não tem acesso fácil a qualquer desses lugares, então pergunte seus vizinhos, família ou amigos. Você também pode ter pedras ou minerais preciosos para usar como sua Pedra Mágica.

Quando você encontrar sua Pedra Mágica, coloque-a ao lado da sua cama, em um lugar onde você a verá com certeza quando você for para a cama. Limpe um espaço, se for necessário, para que você veja sua Pedra Mágica quando for dormir. Se você utilizar um despertador, coloque-a próxima a ela.

Hoje a noite, imediatamente antes de você se deitar na cama para dormir, pegue sua Pedra Mágica, segure-a na palma da sua mão, e feche seus dedos ao redor dela.

Pense carinhosamente em todas as coisas que aconteceram de bom durante aquele dia, e encontre a melhor coisa que aconteceu nele, pela qual você é realmente grato. Então diga as palavras mágicas, muito obrigado, pela melhor coisa que aconteceu. Retorne a Pedra Mágica para o seu lugar ao lado da cama. E é tudo!

Toda noite pelos próximos 26 dias siga a mesma prática da Pedra Mágica. Antes de ir dormir, rememore todo o seu dia e encontre a melhor coisa que aconteceu naquele dia. Enquanto você segura sua Pedra Mágica na sua mão, seja tão grato quanto você possa ser por aquela coisa e diga muito obrigado.

Usar uma pedra parece uma simples coisa a ser feita, mas através dessa prática você verá coisas mágicas acontecendo na sua vida.

Quando você procura pela melhor coisa que aconteceu durante o dia, você procurará através de muitas boas coisas que aconteceram, e no processo de procura e decisão pela melhor coisa, na verdade, você está se lembrando de muitas coisas a ser grato. Você também terá a certeza de ir dormir e acordar em gratidão a cada dia.

.

As práticas de Contar Suas Bênçãos e a Pedra Mágica garantirão que você comece e termine o seu dia em estado de gratidão. Na verdade, elas são tão poderosas que juntas elas podem transformar sua vida em poucos meses. Mas este livro foi desenvolvido para transformar em abundânica sua vida de forma realmente rápida com essas práticas mágicas.

Porque a gratidão é magnética e atrai mais coisas para ser grato, a concentração de gratidão por 28 dias intensificará a força magnética da gratidão. Quando você tem uma força magnética poderosa, como magia você automaticamente magnetizará tudo que você quiser e precisar para você!

Lembrança Mágica

Tenha a certeza de ler a prática mágica de amanhã alguma hora hoje, porque você precisará selecionar algumas fotografias antes de começar.

**Prática Mágica Número 2**

**A Pedra Mágica**

1. Repita os passos uma a três da Prática Mágica Número 1 – Conte Suas Bênçãos: faça uma lista de dez bênçãos. Escreva porque você é grato. Releia sua lista e ao final de cada bênção diga muito obrigado, muito obrigado, muito obrigado e sinta a gratidão por aquela bênção o quanto puder.

2. Encontre uma Pedra Mágica e coloque ao lado da sua cama.

3. Antes de ir dormir esta noite, segure sua Pedra Mágica na sua mão e pense na melhor coisa que aconteceu hoje.

4. Diga as palavras mágicas, muito obrigado, para melhor coisa que aconteceu hoje.

5. Repita a prática da Pedra Mágica todas as noites pelos próximos 26 dias.

6. Leia a prática mágica de amanhã hoje.

# Dia 3

# Relacionamentos Mágicos

Imagine se você fosse a única pessoa na Terra; você não teria vontade de fazer nada. Qual seria o objetivo de criar uma pintura se ninguém pudesse vê-la? Qual seria o objetivo de compor uma música se ninguém poderia ouvi-la? Qual seria o objetivo de inventar qualquer coisa se não haveria ninguém para usá-la?

Não haveria nenhuma razão para se mudar de um lugar para outro porque não importaria para onde você fosse: seria exatamente igual onde você está – não haveria ninguém lá. Não haveria prazer nem alegria na sua vida.

É o seu contato e experiência com outras pessoas que dão para sua vida alegria, significado e propósito. Assim, seus relacionamentos afetam sua vida mais do que qualquer coisa. Para receber a vida dos seus sonhos, é vital que você entenda o quanto suas relações afetam sua vida neste momento, e quanto elas são os mais poderosos canais para a gratidão começar magicamente mudar sua vida.

A ciência está confirmando agora a sabedoria dos grandes sábios do passado, com pesquisas e estudos, mostrando que aquelas pessoas que praticavam gratidão tinham relações mais próximas e mais conectadas à família e amigos. Mas, provavelmente, a mais assombrosa estatística que veio dessas pesquisas é que, para cada preocupação a respeito de outra pessoa, não importa se em pensamento ou palavra, deverá existir dez bênçãos para que a relação floresça. Menos do que dez bênçãos por cada preocupação e a relação irá deteriorar-se e, se a relação é um casamento, ele provavelmente resultará na maioria das vezes em um divórcio.

Gratidão faz relações florescerem. Se você incrementar sua gratidão por cada relação, você magicamente receberá abundância de felicidade e coisas boas naquela relação. E gratidão pelas suas relações não muda somente seus relacionamentos; isso também muda você. Não importa qual é o seu temperamento agora, a gratidão te dará mais paciência, entendimento, compaixão e ternura, até o ponto onde você não se reconhecerá. As pequenas irritações que você sentiu um dia e as preocupações que você tem em seus relacionamentos desaparecerão, porque quando você é realmente grato por outra pessoa, não há nada que você queira mudar naquela pessoa. Você não criticará, não se preocupará, nem irá culpá-los, porque você estará muito ocupado em ser grato pelas boas coisas nela. Na verdade, você não vai mesmo ser capaz de ver as coisas das quais você costumava queixar-se.

*"Nós somente podemos dizer que estamos vivos naqueles momentos quando nossos corações são conscientes dos nossos tesouros".*

Thornton Wilder (1897-1975)
ESCRITOR E DRAMATURGO

Palavras são muito poderosas, então, quando você se preocupa com qualquer pessoa, você, na verdade, prejudica sua vida. É na sua vida que você sofrerá. Pela lei da atração qualquer pensamento ou palavra sobre outra pessoa, você acabará atraindo para você. Esta é a verdadeira razão porque as grandes mentes e professores do mundo nos disseram para sermos gratos. Eles sabiam que para você receber mais na sua vida, para sua vida

magicamente melhorar, você tem que ser grato pelos outros da maneira que eles são. Porque se cada pessoa perto de você disser “Eu te amo – da maneira que você é”, como você se sentiria?

A prática mágica de hoje é sobre ser grato pelas pessoas exatamente da maneira que elas são. Mesmo se todos os seus relacionamentos atuais sejam bons, elas irão melhorar com mais magnificência através dessa prática. E com tudo que você encontrar para ser grato em cada pessoa, você verá a gratidão soprar a sua mágica, e suas relações serão mais fortes, mais próximas e mais enriquecedoras do que você pensou que elas poderiam ser.

Escolha três das suas relações mais próximas pelas quais você é grato. Você poderá escolher sua esposa, seu filho e seu pai, ou seu namorado, seu companheiro de negócios e sua irmã. Você pode escolher seu melhor amigo, sua avó e seu tio. Você pode escolher quaisquer três relacionamentos que são importantes para você, desde que você tenha uma fotografia de cada pessoa. A fotografia tem que ser apenas da pessoa ou com vocês dois juntos

Uma vez que você selecionou suas três relações e fotografias, você está pronto para colocar a magia em movimento. Sente-se e pense nas coisas que você é mais grato em cada uma dessas pessoas. Quais são as coisas que você mais ama nela? Quais serão suas melhores qualidades? Você poderá ser grato pela paciência delas, habilidade de ouvir, talentos, força, bom julgamento, sabedoria, risada, senso de humor, olhos, sorrisos ou coração carinhoso. Você poderá ser grato pelas coisas que você adora fazer com aquela pessoa, ou você pode recuperar o tempo quando a pessoa estava lá para você, cuidando ou te dando suporte.

Após você gastar algum tempo pensando sobre o que te faz grato por aquela pessoa, coloque a fotografia dela na sua frente e com uma caneta e bloco de notas, ou no seu computador, escolha cinco coisas pelas quais você é mais grato nela. Olhe para a fotografia da pessoa e comece fazendo a sua lista de cinco coisas, começando cada sentença com as palavras mágicas, muito obrigado, coloque o nome da pessoa e então escreva porque você é grato.

Muito obrigado _____nome da pessoa_____, por_____motivo_____.

Por exemplo, “Muito obrigado, John, por sempre me fazer rir” ou “Muito obrigado, mãe, por me dar suporte durante a universidade”.

Quando você terminar sua lista para todas as três pessoas, continue com esta prática mágica levando as fotografias com você hoje e colocando-as em um lugar onde você as veja com frequência. Quando você olhar para as fotografias hoje, agradeça à pessoa dizendo as palavras mágicas, muito obrigado, e o nome da pessoa.

Muito obrigado,  Hayley.

Se você for se movimentar bastante durante o dia, carregue as fotografias com você na sua bolsa ou mochila, e faça um esforço para olhar as fotografias três vezes durante o dia, seguindo o mesmo procedimento.

Agora você sabe como usar o poder mágico da gratidão para transformar seus relacionamentos em Relacionamentos Mágicos. Mesmo que não seja parte dos requisitos desse livro, você pode querer pegar esta prática e utilizá-la todos os dias se necessário, para transformar cada relação que você tem de forma magnífica. Você pode usá-la no mesmo relacionamento quantas vezes quiser. Quanto mais você for grato pelas boas coisas nos seus relacionamentos, mais rapidamente sua vida será milagrosamente transformada.

**Prática Mágica Número 3**

**Relacionamentos Mágicos**

1. Repita os passos uma a três da Prática Mágica Número 1 – Conte Suas Bênçãos: faça uma lista de dez bênçãos. Escreva porque você é grato. Releia sua lista e ao final de cada bênção diga muito obrigado, muito obrigado, muito obrigado e sinta a gratidão por aquela bênção o quanto puder.

2. Escolha três das suas relações mais próximas e tenha uma fotografia de cada uma dessas pessoas.

3. Com a foto diante de você, escreva cinco coisas pelas quais você é mais grata sobre cada pessoa, em seu diário ou em seu computador.

4. Comece cada sentença com as palavras mágicas, muito obrigado, inclua o nome dela, e o motivo pelo qual você é especificamente grato.

5. Leve com você as três fotografias hoje, ou coloque-as onde você as verá várias vezes. Olhe as fotografias pelo menos em três ocasiões diferentes, fale para a pessoa que está na fotografia, e agradeça-a dizendo as palavras mágicas, muito obrigado e o seu nome. Muito obrigado, Hayley!

6. Antes de você ir dormir, pegue sua Pedra Mágica em uma mão, e diga as palavras mágicas, muito obrigado, pela melhor coisa que aconteceu durante aquele dia.

# Dia 4

# Saúde Mágica

*“A maior riqueza é a saúde”.*

Virgil (70 AC – 19 AC)
POETA ROMANO

Saúde é a coisa mais preciosa da vida, e mais do que qualquer coisa, nós podemos ter a nossa saúde como certa. Para muitos de nós, a única vez que pensamos na nossa saúde é quando nós a perdemos. Então a verdade nos atinge: sem nossa saúde, nós não temos nada.

Há um provérbio italiano que diz a verdade para a maioria de nós: "Aquele que desfruta de uma boa saúde é rico, o contrário ele sabe que não é". Enquanto nós raramente pensamos na nossa saúde quando nós estamos bem, você sentirá a verdade dessas palavras exatamente quando você tem algo pequeno, como um resfriado ou uma gripe, e você fica acamado. Quando você não está bem, tudo que você quer é se sentir melhor, e nada importa mais do que ter sua saúde de volta.

Saúde é uma dádiva da vida; isto é algo que você continua recebendo, a cada dia. Apesar de tudo mais que nós fazemos para ser saudáveis, nos temos que ser gratos pela nossa saúde para continuar recebendo mais saúde!

Lembre-se:

*"Porque àquele que tem gratidão (pela saúde) lhe será dada mais, e terá em abundância, mas ao que não tem gratidão (pela saúde), até aquela que tem lhe será tirada."*

Você pode conhecer pessoas que escolheram um estilo de vida saudável e ainda assim continuam perdendo sua saúde. Agradecer pela saúde que você tem é vital. Quando você é grato pela sua saúde, você não manterá somente sua saúde atual, ao mesmo tempo em que você colocará a magia em movimento para melhorar o fluxo de saúde em você. Você também começará a ver melhoras em sua saúde acontecer da maneira correta. Pequenas dores e incômodos, machucados, cicatrizes ou marcas começarão a desaparecer magicamente e você perceberá sua energia, vitalidade e felicidade crescerem de forma notória.

Assim você aprenderá nesta prática da gratidão diária pela sua saúde que você pode melhorar sua visão, sua audição e todos os seus sentidos, ou mesmo de todas as funções do seu corpo inteiro. E tudo isso acontece como mágica!

*"Gratidão é uma vacina, uma antitoxina e um antisséptico".*

John Henry Jowett (1864-1923)
PASTOR PRESBITERIANO E ESCRITOR

O grau que você mostra gratidão pela saúde é o exato grau que sua saúde magicamente aumenta, e o quanto você não é grato é o exato o grau que a sua saúde decresce. Vivendo com um montante decrescente de saúde significa que sua energia, vitalidade, sistema imunológico, claridade de pensamento e todas as outras funções do seu corpo e mente estão enfraquecidos.

Ser grato pela sua saúde significa que você continuará receber mais saúde para ser grato, e ao mesmo tempo eliminará o stress e a tensão no seu corpo e mente. Pesquisas científicas mostraram que o stress e as tensões são a raiz de muitas doenças. Estudos também revelaram que aquelas pessoas que praticam gratidão se curam mais rápido, e costumam viver sete anos a mais!

Você pode ver o estado da sua saúde exatamente agora de acordo com o quão grato você tem sido. Você deve se sentir incrível todos os dias. Se você se sente pesado e sua vida parece um problema real a ser atravessado, ou se você não se sente mais jovem que sua idade, então você está vivendo com uma saúde decrescente. Uma das maiores causas da perda de vitalidade é a falta de gratidão. Tudo isso é sobre a mudança! Pense, porque você usará a mágica da gratidão para o seu corpo!

A prática da Saúde Mágica começa com a leitura dos parágrafos seguintes sobre a saúde do seu corpo. Após ler cada linha em itálico, feche seus olhos e mentalmente repita a linha em itálico, sentindo a maior gratidão que você puder por aquela parte do seu corpo. Lembre-se que, quando você pensa porque você é grato, isto ajudará você sentir a gratidão mais profundamente, e quanto mais profundo você senti-la, mais rapidamente você sentirá e verá incríveis resultados no seu corpo.

Pense nas suas pernas e pés; eles são sua principal forma de transporte na sua vida. Pense em todas as coisas para as quais você usa suas pernas, como equilibrar, sentar, exercitar, dançar, dar passos, dirigir um carro e, mais do que tudo, o milagre de andar. Suas pernas e pés permitem que você ande por sua casa, caminhe para o banheiro, vá para a cozinha para pegar água e andar até o seu carro. Suas pernas e pés permitem que você ande pelas lojas, caminhe pelas ruas, vá ao aeroporto e caminhe pela praia. A habilidade de andar nos dá a liberdade para desfrutar a vida! Diga *muito obrigado pelas minhas pernas e pés*, e realmente sinta isso.

Pense em seus braços e mãos e o quantas coisas você pega e segura durante um dia. Suas mãos são as maiores ferramentas da sua vida e elas estão em uso contínuo durante o dia inteiro, todos os dias. Suas mãos te permitem escrever, comer uma refeição, usar um telefone ou computador, tomar banho, se vestir, usar o banheiro, pegar coisas e segurá-las, e fazer tudo por conta própria. Sem o uso de suas mãos você seria dependente de outras pessoas para faze coisas para você. Diga *muito obrigado pelos meus braços, mãos e dedos*!

Pense nos seus maravilhosos sentidos. Seu sentido de paladar te dá muito prazer múltiplas vezes através do dia quando você come e bebe. Você sabe que está perdendo o seu sentido de paladar quando um resfriado elimina a alegria de comer e beber, porque você perde a habilidade de saborear comidas e bebidas. Diga *muito obrigado pelo meu incrível senso de paladar!*

Seu sentido de olfato permite que você experimente a beleza das fragrâncias da vida: flores, perfumes, roupas limpas, refeições sendo preparadas, do ar em um dia de verão, o fogo crepitando em uma noite de inverno, o cheiro de terra após a chuva. Diga *muito obrigado pelo meu maravilho sentido de olfato*!

Se você não tem o sentido de tato, você nunca saberá distinguir calor do frio, abaulado do afiado, suave do áspero. Você nunca terá habilidade de sentir objetos ou fisicamente expressar amor ou recebê-lo. Seu sentido de tato permite tocar suas pessoas queridas com tranquilizante abraço, e sentir o toque de uma mão humana em outra é uma das mais preciosas coisas da vida. Diga *muito obrigado pelo meu precioso sentido de tato*!

Pense sobre o milagre dos seus olhos, que permitem que você veja os rostos das pessoas que ama e dos seus amigos, ler livros impressos, jornais e e-mails, ver televisão, ver a beleza da natureza e, o mais importante, ver seu caminho através da vida. Apenas coloque uma venda por uma hora e tente fazer o que você normalmente faz, e você apreciará seus olhos. Diga *muito obrigado pelos meus olhos, que me permitem ver tudo*!

Pense nos seus ouvidos, que permitem você ouvir sua própria voz e a voz das outras pessoas, permitindo que você converse com elas. Sem seus ouvidos e o seu sentido de audição você não poderia usar um telefone, ouvir música, ouvir rádio, ouvir as pessoas que você ama falar, ou mesmo ouvir qualquer som do mundo que te cerca. Diga *muito obrigado pela minha audição*!

E usar qualquer um dos seus sentidos seria impossível sem o seu cérebro, que processa milhões de mensagens e impulsos através dos seus sentidos! A verdade é que o seu cérebro permite você sentir e experimentar a vida, e não há tecnologia ou computador no mundo capaz de replicar o seu funcionamento. Diga *muito obrigado pelo seu cérebro e sua mente maravilhosa!*

Pense sobre trilhões de células que trabalham incessantemente, 24 horas por dia sete dias por semana, pela sua saúde, corpo e vida. Diga *muito obrigado pelas suas células*! Pense sobre seus órgãos de sustentação da vida, que trabalham continuamente filtrando, limpando e renovando coisas no seu corpo, e pense sobre o fato que eles fazem todo seu trabalho automaticamente sem você ter que pensar sobre isso. Diga *muito obrigado, órgãos, por funcionar perfeitamente*!

Mas, mais milagroso que qualquer outro sentido, sistema, função ou outro órgão no seu corpo, é o seu coração. Seu coração governa a vida de todos os outros órgãos, porque o seu coração mantém a vida fluindo para todos os sistemas do seu corpo. Diga *muito obrigado pelo meu forte e saudável coração*!

A seguir, pegue um pedaço de papel ou cartão, e escreva nele em letras garrafais:

**A DÁDIVA DA SAÚDE ESTÁ ME MANTENDO VIVO**.

Leve o cartão com você hoje, e coloque-o em um lugar onde você possa vê-lo com frequência. Se você trabalha em uma mesa, pode colocá-lo exatamente na sua frente. Se você é motorista, coloque-o em um lugar no seu carro ou caminhão onde você o verá com frequência. Se você estiver em casa a maior parte do tempo, você pode colocá-lo onde você lava suas mãos ou próximo ao seu aparelho de telefone. Escolha um local onde você sabe que você verá as palavras que escreveu.

Hoje, em pelo menos quatro ocasiões diferentes, quando você ver as palavras leia-as muito devagar, uma palavra de cada vez e sinta tão grato você puder pelo presente que é sua saúde. Ser grato pela sua saúde é essencial para mantê-la, mas também garante que ela continue melhorando, com o incremento da sua energia e entusiasmo pela vida. Se a gratidão for usada em conjunto com os tratamentos médicos convencionais, você poderá ver uma revolução na saúde, a recuperará taxas e presenciará milagres como nunca visto antes.

**Prática Mágica Número 4**

**Saúde Mágica**

1. Repita os passos uma a três da Prática Mágica Número 1 – Conte Suas Bênçãos: faça uma lista de dez bênçãos. Escreva porque você é grato. Releia sua lista e ao final de cada bênção diga muito obrigado, muito obrigado, muito obrigado e sinta a gratidão por aquela bênção o quanto puder.

2. Em um pedaço de papel ou cartão escreva as palavras: **A DÁDIVA DA SAÚDE ESTÁ ME MANTENDO VIVO**.

3. Coloque o pedaço de papel com as palavras escritas onde você o verá várias vezes hoje.

4. Em pelo menos quatro ocasiões, leia as palavras lentamente, e sinta tão grato quanto você possa pelo precioso presente que é a saúde.

5. Antes de você ir dormir, pegue sua Pedra Mágica em uma mão, e diga as palavras mágicas, muito obrigado, pela melhor coisa que aconteceu durante aquele dia.

# Dia 5

# Dinheiro Mágico

*“Gratidão é riqueza. Preocupação é pobreza”.*

HINÁRIO CIENTÍFICO CRISTÃO

Se há falta de dinheiro na sua vida, entender aquele sentimento de preocupação, inveja, ciúme, desapontamento, desencorajamento, dúvida ou pavor sobre dinheiro nunca trará mais dinheiro para você, porque esses sentimentos vêm de uma falta de gratidão pelo dinheiro que você tem. Se preocupar com dinheiro, discutir sobre dinheiro, ficar frustrado sobre dinheiro, ser crítico em relação ao custo de algo e ou fazer alguém se sentir mal sobre dinheiro, isso não são ações de gratidão e o dinheiro na sua vida nunca aumentará; sempre ficará pior.

Não importa sua situação atual, o forte pensamento que você não tem dinheiro suficiente está mostrando a ingratidão pelo dinheiro que você tem. Você tem que tirar sua situação atual da cabeça e, ao contrário, se sentir grato pelo dinheiro que você tem, então o dinheiro na sua vida magicamente aumentará!

*"Porque àquele que tem gratidão (pelo dinheiro) lhe será dado mais, e terá em abundância, mas ao que não tem gratidão (pelo dinheiro), até aquele que tem lhe será tirado."*

Sentir-se grato pelo dinheiro que você tem quando você tem bem pouco é desafiador para qualquer um, mas quando você entender que nada mudará até você ser grato, você se inspirará para fazê-lo.

Esse assunto sobre dinheiro pode ser uma armadilha para muitas pessoas, especialmente quando elas não tem o suficiente, então há dois passos na prática do Dinheiro Mágico. É importante que você leia primeiro a prática inteira do Dinheiro Mágico no início do dia, porque você continuará com a prática do dinheiro através do dia.

Sente-se e use alguns minutos para se lembrar de quando você era criança, antes de você ter algum ou muito dinheiro. Assim que você buscar na sua memória os momentos onde o dinheiro era pago para você, diga e sinta as palavras mágicas, muito obrigado, com todo seu coração para cada memória.

Você sempre tinha comida para comer?

Você vivia em um lar?

Você recebeu educação por muitos anos?

Como você costumava ir para a escola a cada dia? Você tinha livros escolares, lanches e todas as coisas que precisava para a escola?

Você viajou de férias quando você era criança

Quais eram os mais excitantes presentes de aniversário que você recebeu quando era criança?

Você teve uma bicicleta, brinquedos ou animais de estimação?

Você tinha roupas quando você crescia tão rapidamente de um manequim para o seguinte?

Você costumava ir ao cinema, praticar esportes, aprender a tocar um instrumento musical ou possuía algum hobby?

Você ia ao médico e tomava remédios quando você não estava bem?

Você ia ao dentista?

Você tinha os itens essenciais para usar todos os dias, como escova de dente, pasta de dentes, sabonete e xampu?

Você viajava de carro?

Você assistia à televisão, fazia ligações telefônicas, usava luz, eletricidade e água?

Todas essas coisas custam dinheiro, e você recebeu todas elas – sem nenhum custo! Quando você viajou de volta através das memórias da sua infância e juventude, você descobriu quantas coisas você recebeu que equivalem a um dinheiro difícil de ganhar. Seja grato por cada instante e memória, porque quando você sente gratidão sincera pelo dinheiro que você recebeu no passado, seu dinheiro magicamente aumentará no futuro! É uma garantia da Lei Universal.

Para continuar com a prática do Dinheiro Mágico, pegue uma nota de real e escreva com um pincel em um lugar da nota:

**OBRIGADO POR TODO DINHEIRO QUE TEM SE SIDO DADO EM TODA MINHA VIDA.**

Leve sua Nota Mágica de Real com você hoje e coloque-a na sua carteira, bolsa ou bolso. Pelo menos uma vez de manhã e uma vez à tarde, ou quantas vezes que você quiser, retire-a e segure a Nota Mágica de Real em suas mãos. Leia as palavras escritas nela e seja realmente grato pela abundância do dinheiro que você tem recebido na sua vida. Quanto mais sincero você for, e mais você sentir isto, mais rapidamente você verá uma mudança milagrosa nas circunstâncias do seu dinheiro.

Você nunca saberá o momento exato em que seu dinheiro aumentará, mas você perceberá muitas circunstâncias diferentes de mudança para que você tenha mais dinheiro. Você poderá encontrar dinheiro que você não se lembrava que tinha, receber dinheiro ou cheques inesperados, receber descontos, devoluções ou decréscimo de custos, ou receber todos os tipos de coisa material que você pode ter e que te custaria dinheiro.

Após o dia de hoje, coloque sua Nota Mágica de Real em um local onde você a veja continuamente todo dia para te lembrar de ser grato pela abundância de dinheiro que você tem tido, nunca esquecendo que quanto mais você olhar sua Nota Mágica de Real e sentir gratidão pelo dinheiro que você tem recebido, mais magia você produzirá. Uma abundância de gratidão pelo dinheiro é igual a uma abundância de dinheiro!

Se você se pegar em uma situação onde você está se preocupando sobre algo para fazer com dinheiro, mesmo através de suas palavras ou pensamentos, pergunte a si mesmo: “Eu pagarei o preço por essa preocupação”? Porque aquela preocupação irá reduzir ou parar o fluxo do dinheiro.

Deste dia para frente, faça uma promessa si mesmo que sempre que você receber qualquer dinheiro, um reembolso ou um desconto, ou quando alguém te der algo que custe dinheiro, você será realmente grato por isso. Cada uma dessas circunstâncias significa que você recebeu dinheiro, e cada acontecimento te dá uma oportunidade de ser grato pelo poder mágico para aumentar e multiplicar seu dinheiro cada vez mais sendo grato pelo dinheiro que você tem recebido!

**Prática Mágica Número 5**

**Dinheiro Mágico**

1. Repita os passos um a três da Prática Mágica Número 1 – Conte Suas Bênçãos: faça uma lista de dez bênçãos. Escreva porque você é grato. Releia sua lista e ao final de cada bênção diga muito obrigado, muito obrigado, muito obrigado e sinta a gratidão por aquela bênção o quanto puder.

2. Sente-se e gaste alguns minutos para se lembrar da sua infância e de todas as coisas que você recebeu para sua sobrevivência sem custo para você.

3. Sempre que você recuperar cada memória, onde o dinheiro era pago por você, diga e sinta as palavras mágicas, muito obrigado, com todo seu coração para cada lembrança.

4. Pegue uma nota de real ou qualquer nota de valor pequeno e escreva nela com um pincel, em um lugar na nota em letras garrafais:

**OBRIGADO POR TODO DINHEIRO QUE TEM SE SIDO DADO EM TODA MINHA VIDA.**

5. Leve sua Nota Mágica de Real com você hoje, e pelo menos uma vez de manhã e uma à tarde, ou quantas vezes você quiser, pegue-a e segure a Nota Mágica de Real em suas mãos. Leia as palavras escritas e seja realmente grato pela abundância de dinheiro que você tem recebido.

6. Depois de hoje, coloque sua Nota Mágica de Real onde você possa vê-la todo dia para te lembrar de continuar sendo grato pela abundância de dinheiro que você tem tido na sua vida.

7. Antes de você ir dormir, pegue sua Pedra Mágica em uma mão, e diga as palavras mágicas, muito obrigado, pela melhor coisa que aconteceu durante aquele dia.

# Dia 6

# Trabalho Como Mágica

*"Se você tomar qualquer atividade, qualquer arte, qualquer disciplina, qualquer habilidade – pegue-a e leve-a o mais longe que puder, coloque-a além de onde ela nunca esteve, leve-a ao mais selvagem limite dos limites, então você irá forçar que ela vá ao reino da magia".*

Tom Robbins (b. 1936)
ESCRITOR

Como ser uma pessoa grata quando se nasce na pobreza total, quando se começa com nada, ou quando se tem muito pouca educação e vem a se tornar presidente ou uma celebridade, ou construir um império e vir a ser uma das pessoas mais ricas do mundo? E como é que duas pessoas podem começar a mesma carreira e uma delas ter a sua bem sucedida, enquanto outra pessoa trabalha por conta própria até a exaustão tem pouco sucesso, não importa o quão duro ela tente? O elo perdido do sucesso é a gratidão, porque de acordo com a lei da atração você tem que ser grato por aquilo que você tem para atrair sucesso para você. Então, sem gratidão, é impossível ter sucesso permanente.

Para trazer sucesso ou incrementar as coisas boas no seu trabalho ou emprego, como oportunidades, promoções, dinheiro, idéias brilhantes, inspiração e apreciação, é essencial que você tenha gratidão! E você poderá ter a idéia que a partir de agora para incrementar qualquer coisa na sua vida, você tem que ser grato por aquilo que já possui.

*"Porque àquele que tem gratidão (por seu trabalho) lhe será dado mais, e terá em abundância, mas ao que não tem gratidão (por seu trabalho), até aquele que tem lhe será tirado."*

Quando você é grato pelo seu trabalho, você dará automaticamente mais pelo seu trabalho, e quando você se dedica mais ao seu trabalho, você aumenta o dinheiro e o sucesso que volta para você. Se você não é grato pelo seu trabalho, você automaticamente se dedicará menos. Quando você se dedica menos você reduz o que retorna para você, e como resultado, você nunca será feliz no seu trabalho, você nunca dará mais do que você tem, e seu trabalho ou emprego estagnará ou até mesmo deteriorará, podendo te levar a perda do emprego. Lembre-se, aqueles que não tem gratidão, o pouco que tem lhes será tirado.

O montante que você dá de gratidão é exatamente proporcional ao montante que você receberá em retorno. Você controla o montante que você recebe pelo montante que você dá!

Se você é um empresário, o valor do seu negócio aumentará ou diminuirá de acordo com sua gratidão. Quanto mais grato você for por seu negócio, seus consumidores e seus empregados, mais o seu empreendimento irá crescer e melhorar. Da mesma forma quando o empresário deixa de ser grato e substitui a gratidão pela preocupação, a tendência do seu negócio é ir ladeira abaixo.

Se você é uma mãe e seu trabalho é cuidar das suas crianças e administrar seu lar, procure pelas coisas para ser grato na sua vida. Essa é uma oportunidade única na sua vida, e quando você é grato por esse tempo, você atrairá mais suporte, mais ajuda, mais momentos lindos e mais felicidade dessa experiência.

Você pode amar seu trabalho, qualquer que ele seja, sentir-se animado para ir para o trabalho, e você não se contentará com qualquer coisa. Se você não se sente daquela maneira sobre seu trabalho atual, ou se não é o emprego dos seus sonhos, o caminho para receber o trabalho dos seus sonhos é primeiramente ser grato pelo trabalho que você tem.

Hoje, imagine que você tem um gerente invisível em seu trabalho para manter um registro dos pensamentos e sentimentos que você tem sobre o seu trabalho. Imagine que o seu gerente te seguirá aonde você for hoje, acompanhado com uma caneta e um bloco de notas na mão. Cada vez que você encontrar algo em seu trabalho para ser grato, seu gerente tomará nota disso. Seu trabalho será encontrar o máximo de coisas que você pode ser grato até o final do dia, quando o seu gerente terá uma longa lista de toda a sua gratidão. Quanto maior for a lista, mais magia o seu gerente invisível trará para o seu dinheiro, sucesso do trabalho, oportunidades, gozo e alegria.

Pense sobre todas as coisas pelas quais você pode ser grato no seu trabalho. Para começar, pense sobre o fato que atualmente você tem um trabalho! Pense sobre quantas pessoas estão desempregadas, quem daria tudo para ter um trabalho. Pense o tempo economizado pelo equipamento que você usa, como telefones, impressoras, internet e computadores. Pense sobre as pessoas que trabalham com você, e as amizades que você tem com eles. Pense nas pessoas que fazem o seu trabalho mais fácil, como recepcionistas, assistentes, zeladores e entregadores. Pense sobre o tanto que é bom seu sentimento quando você recebe seu pagamento e pense sobre o aspecto favorito do seu trabalho que você adora fazer.

Faça o seu gerente invisível tomar nota a cada vez que você encontrar algo para ser grato, dizendo:

Eu sou muito grato por _____motivo_____?

Quanto mais profundamente seu gerente puder ver seu sentimento de gratidão, mais rapidamente seu gerente pode começar a fazer a magia acontecer no seu trabalho e mais magia será criada. É possível que você possa gerar muita gratidão pelo seu trabalho em um dia que você poderá ver as circunstâncias instantaneamente melhorar. Lampejos de sorte não acontecem por acidente. Eles são simplesmente o poder mágico da gratidão funcionando!

Se esta prática Trabalho Como Mágica cair em um fim de semana ou quando você não estiver trabalhando, vá para a prática seguinte ou práticas, e depois volte a essa prática no primeiro dia que retornar ao trabalho.

**Prática Mágica Número 6**

**Trabalho Como Mágica**

1. Repita os passos um a três da Prática Mágica Número 1 – Conte Suas Bênçãos: faça uma lista de dez bênçãos. Escreva porque você é grato. Releia sua lista e ao final de cada bênção diga muito obrigado, muito obrigado, muito obrigado e sinta a gratidão por aquela bênção o quanto puder.

2. Enquanto você trabalha hoje, imagine que você tem um gerente invisível seguindo você o tempo todo e tomando notas cada vez que encontrar algo para ser grato. Seu trabalho hoje é procurar o máximo de coisas pelas quais você pode ser grato.

3. Faça seu gerente tomar nota cada vez que você encontrar algo para ser grato, dizendo: Eu sou grato por _____motivo_____?, e sinta-se grato o máximo que puder.

4. Antes de você ir dormir, pegue sua Pedra Mágica em uma mão, e diga as palavras mágicas, muito obrigado, pela melhor coisa que aconteceu durante aquele dia.

# Dia 7

# A Saída Mágica da Negatividade

*"Uma pessoa grata é grata em todas as circunstâncias".*

Bahá'u´lláh (1817-1892)
FUNDADOR PERSA DA FÉ BAHÁ

Não importa se é uma relação turbulenta, pressão financeira, falta de saúde ou problemas no trabalho, situações negativas emergem por causa da falta de gratidão por um longo período de tempo. Se nós não somos gratos por cada coisa em nossas vidas, nós estamos, de forma não intencional, tomando essas coisas como garantidas. Tomar algo como garantido é a maior causa da negatividade, porque quando acreditamos que uma coisa é certa nós não estamos agradecendo em retorno e nós paramos a magia que está acontecendo em nossa vida.

Apenas agradecendo aos outros sempre conduzirá nossa vida ao incremento mágico, então apenas dando as coisas como garantidas em sua vida sempre conduzirá sua vida ao decréscimo.

Você é grato pela sua saúde quando ela está boa? Ou você só repara na sua saúde quando seu corpo adoece ou se machuca? Você é grato pelo seu trabalho todos os dias, ou você só dá valor a ele quando você ouve que haverá demissões? Você é grato pelo seu pagamento ou salário todas as vezes que você o recebe ou você acredita que o seu pagamento sempre será garantido? Você é grato pelas pessoas que lhe são caras quando tudo está correndo suavemente, ou você fala com os outros das pessoas que ama quando há problemas? Você é grato pelo seu carro quando ele está funcionando bem? Ou você só pensa em seu carro quando ele dá defeito? Você é grato por estar vivo a cada dia? Ou você toma a sua vida como garantida?

Considerar as coisas como certas resulta em preocupações, pensamentos e palavras negativas. Então, quando você se preocupa, pela lei da atração, você trará muito mais coisas à vida para se preocupar!

Se você está preocupado com o clima, engarrafamento, seu chefe, sua esposa, sua família, um amigo, um estranho, com esperar na fila, contas, economia, o custo de algo, ou o serviço de uma empresa, você não está sendo grato, e você está colocando seu sonho de vida cada vez mais distante com cada preocupação.

Agora você entende que preocupação, pensamentos e palavras negativas e tomar as coisas como garantidas estagna as boas coisas na sua vida. Agora você entende que quando algo está muito errado você, de forma não intencional, não foi grato o suficiente por alguma coisa. É impossível ser negativo quando você é grato. É impossível criticar e envergonhar quando você é grato. É impossível se sentir triste ou ter sentimentos negativos quando você é grato. E a melhor notícia é que se você tem qualquer situação negativa na sua vida atual, não levará um longo período de tempo para transformá-la com a gratidão. As situações negativas desaparecerão como uma nuvem de fumaça – como magia!

Primeiro, pode parecer difícil, você ter que procurar coisas para ser grato em uma situação negativa. Não importa o quanto ruim as coisas são, você sempre pode encontrar algo para ser grato, especialmente quando você sabe que sua gratidão irá magicamente transformar todas as circunstâncias negativas. Walt Disney, que sabia a verdadeira mágica da vida, nos mostrou como fazer isso no seu filme Pollyanna.

Pollyana, um filme da Disney de 1960 introduziu o “O Jogo do Contente” que teve em mim um profundo efeito quando eu era criança. Eu usei o Jogo do Contente mostrado no filme durante

toda a minha infância e adolescência. Para usar o Jogo do Contente, você deverá procurar por várias coisas para você ser contente, especialmente em uma situação negativa. Encontrar coisas para ser contente (ou procurar por coisas para ser grato por elas) em uma situação negativa faz as soluções aparecerem!

Walt Disney demonstrou o poder mágico da gratidão em Pollyanna e milhares de anos antes Buddha demonstrou o caminho para usar o mesmo poder mágico quando ele disse:

*"Vamos levantar e ser gratos, porque se nós não aprendermos muito hoje, pelo menos nós aprendemos um pouco, e se nós não aprendermos um pouco, pelo menos nós não ficamos doentes, e se nós ficarmos doentes, pelo menos nós não morremos; então, vamos todos ser gratos".*

Gautama Buddha (cerca de 563-AC – 483 AC)
FUNDADOR DO BUDISMO

Deixe as palavras de Buddha serem sua inspiração e hoje escolha um problema ou situação negativa em sua vida que você mais quer resolver, e procure por dez coisas para ser grato nela. Eu sei que pode ser desafiador começar esta prática, mas Buddha está mostrando a maneira de fazê-lo. Faça uma lista de dez coisas em seu computador ou em seu diário de gratidão.

Como em exemplo, seu problema pode ser que você está desempregado, e não obstante seus melhores esforços, você continua sem emprego. Para magicamente mudar esta situação que te cerca, você tem que fazer uma prática concentrada de gratidão nesta situação. Aqui estão alguns exemplos do que você pode dizer:

1. Eu sou muito grato por ter mais tempo para minha família durante este período.

2. Eu sou grato porque minha vida está muito mais em ordem por causa do acréscimo de tempo livre que eu tive.

3. Eu estou em gratidão por ter tido um trabalho a maior parte da minha vida, e por isso tenho experiência.

4. Eu sou realmente grato porque esta é a primeira vez que fico desempregado.

5. Eu sou grato porque há trabalhos lá fora, e muito mais novas vagas parecem a cada dia.

6. Eu sou muito grato por todas as coisas que eu aprendi nos testes de admissão para os empregos indo à entrevistas.

7. Eu sou grato que eu tenho minha saúde e posso trabalhar.

8. Eu sou grato pelo encorajamento e suporte da minha família.

9. Eu sou grato pelo descanso que eu tenho tido, porque eu precisava dele.

10. Eu sou grato porque ao perder meu emprego, eu descobri o que ter um trabalho significa para mim. Eu nunca tinha descoberto isso até agora.

Como resultado da gratidão de uma pessoa desempregada, ela irá atrair diferentes circunstâncias e sua situação atual poderá mudar magicamente. O poder da gratidão é maior do que qualquer situação negativa, e há maneiras ilimitadas para que uma situação negativa mude. Tudo que você tem que fazer é praticar a gratidão e assistir a magia tomar seu lugar!

Vou mostrar outro exemplo; um filho cuja relação com o seu pai é problemática. O filho sente que não importa o que ele faça, nada nunca parece bom o suficiente para o seu pai.

1. Eu sou grato pelo fato que a maioria dos relacionamentos na minha vida são realmente bons.

2. Eu sou grato pelo meu pai ter trabalhado duro para que eu tivesse a educação que ele não teve.

3. Eu sou grato por meu pai apoiar nossa família durante minha infância, porque eu não fazia idéia de quanto trabalho pesado e dinheiro ele usou para manter nossa família.

4. Eu sou grato por meu pai me levar ao basquete todos os sábados quando eu era criança.

5. Eu sou grato por meu pai não ser duro comigo atualmente como ele costumava ser no passado.

6. Eu sou grato por meu pai se importar muito comigo, porque ele não podia ser duro se não se importasse tanto.

7. Eu sou grato por que através da minha relação com o meu pai eu tenho aprendido a ter compaixão e maior entendimento com meus filhos.

8. Eu sou grato por meu pai me mostrar como o encorajamento faz uma criança crescer alegre e confiante.

9. Eu sou realmente grato quando eu estou rindo com meu pai. Muitas pessoas nunca fazem isso porque elas não têm pai. E para outros, que perderam seus pais, eles nunca terão a chance de rir com seus pais novamente.

10. Eu sou verdadeiramente grato por ter meu pai, porque apesar dos tempos difíceis, há bons tempos, e haverá melhores tempos a frente com meu pai.

Como resultado do sincero sentimento de gratidão do filho pelo seu pai, ele mudará sua relação para melhor. O filho mudou a maneira que ele pensava e sentia sobre o seu pai, então imediatamente ele mudou o que atraía do seu pai; desde o momento que o filho foi grato em sua mente, em um nível energético e quantitativo. A gratidão do filho terá um efeito mágico no seu relacionamento com seu pai. Fornecendo gratidão ele mantém gratidão; pela lei da atração, o filho tem que receber melhores circunstâncias com seu pai, e seu relacionamento começará a melhorar imediatamente.

Lembre-se, você pode saber como vai sua gratidão pela maneira que você se sente. Você pode se sentir muito melhor sobre a situação após praticar a gratidão. A primeira evidência do poder mágico da gratidão funcionando são seus sentimentos se elevando, então, quando você se sentir melhor sobre isto, você sabe que a situação melhorará e as soluções aparecerão. A resposta para qualquer situação negativa que você quer resolver é focar gratidão de forma concentrada até que você se sinta melhor por dentro; então você verá a magia funcionar no mundo externo.

Para fazer sua lista escrita, tenha certeza que cada item das dez coisas que você está grato da comece da seguinte maneira:

Eu sou grato por

Ou, Eu sou verdadeiramente grato por

E termine cada sentença com o motivo pelo qual você é grato. Você também pode usar a forma de Walt Disney usar o poder mágico da gratidão se você achar mais fácil:

Eu estou contente por que

E termine a frase com o motivo pelo qual você está contente.

Uma vez que você elencou as dez coisas pelas quais você é grato, termine a Prática A Saída Mágica da Negatividade escrevendo:

Muito obrigado, muito obrigado, muito obrigado pela solução perfeita.

E apenas por hoje, veja se você consegue passar um dia não dizendo nada negativo. Isso pode ser desafiador, mas veja se você consegue fazer isso por um dia.

Há uma importante razão para você fazer isso, porque a maioria de nós não faz idéia de quanto nós falamos negativamente, mas você terá uma idéia após prestar atenção nas suas palavras por um dia. Lembre-se que a negatividade e preocupação trazem mais dessas coisas e se você se conscientizar que você está dizendo algo, você pode parar e decidir se você quer as consequências do que você está prestes a dizer. Eis uma mágica boia salva-vidas na qual você pode se agarrar quando você se pegar pensando ou dizendo algo negativo.

Pare imediatamente e diga:

Mas eu tenho que dizer que eu sou realmente grato por

Termine o restante da frase com algo – qualquer coisa – pela qual você é grato. Leve essa boia salva-vidas com você, e agarre-a ou segure-a toda vez que você precisar.

E se qualquer pequeno problema ou situação aparecer no futuro, lembre-se de apagar a brasa com a gratidão antes que ele cresça em fogo. Ao mesmo tempo em que você incendiará a sua vida com magia!

**Prática Mágica Número 7**

**A Saída Mágica da Negatividade**

1. Repita os passos um a três da Prática Mágica Número 1 – Conte Suas Bênçãos: faça uma lista de dez bênçãos. Escreva porque você é grato. Releia sua lista e ao final de cada bênção diga muito obrigado, muito obrigado, muito obrigado e sinta a gratidão por aquela bênção o quanto puder.

2. Escolha um problema ou uma situação negativa em sua vida que você mais quer resolver.

3. Liste dez coisas pelas quais você é grato naquela situação negativa.

4. No final da sua lista, escreva: Muito obrigado, muito obrigado, muito obrigado pela solução perfeita.

5. Apenas por hoje, veja se você pode passar um dia sem dizer qualquer coisa negativa. Se você se pegar pensando ou falando algo negativo, use sua corda salva-vidas. Para imediatamente e diga: Mas eu tenho que dizer que eu sou realmente grato por...

6. Antes de você ir dormir, pegue sua Pedra Mágica em uma mão, e diga as palavras mágicas, muito obrigado, pela melhor coisa que aconteceu durante aquele dia.

# Dia 8

# O Ingrediente Mágico

*“Um coração agradecido tem um banquete contínuo”.*

W. J. Cameron (1879-1953)
JORNALISTA E EMPRESÁRIO

Agradecer pela comida antes de comê-la é uma tradição que tem sido seguida por milhares de anos, que remonta aos antigos Egípcios. Com os passos acelerados do século vinte um, utilizar tempo para ser grato por uma refeição frequentemente tem sido deixado para trás. Mas usando o simples ato de comer e beber como uma oportunidade para ser grato aumentará a magia em sua vida exponencialmente!

Se você pensar sobre o tempo quando você esteve realmente com fome, você se lembrará que você não conseguia pensar ou agir normalmente, seu corpo se sentia fraco, você pode ter começado a tremer, sua mente pode ter ficado confusa e seus sentimentos embaralharam. Tudo isso pode acontecer após não se alimentar apenas por poucas horas! Você precisa comer para viver, para pensar e para se sentir bem, e é uma grande coisa ser grato pela comida.

Para sentir-se mais grato pela comida, pare um momento e pense sobre todas as pessoas que contribuíram para que você tenha comida para se alimentar. Para que você coma frutas frescas e vegetais, os produtores tem que plantar e cuidar das frutas e vegetais com irrigação contínua, proteção por muitos meses até que elas estejam prontas pra a colheita. Então há os que colhem, os que embalam, os que distribuem, e as pessoas que transportam dirigindo enormes distâncias dias e noite, todos eles trabalhando juntos em perfeita harmonia para garantir que cada fruta e vegetal seja entregue fresco para você, e disponível o ano inteiro.

Pense nos produtores de carne, nos Pescadores, nos fazendeiros, nos produtores de café e chá, e todas as companhias de comida embalada que trabalham sem cessar para produzir a comida que comemos. A produção de alimentos mundial é uma orquestra de tirar o fôlego que atua todos os dias, e é improvável que funcione quando se pensa no número de pessoas envolvidas para manter o mundo de comida e bebida para suprir lojas, restaurantes, supermercados, cafés, aviões, escolas, hospitais e todas as residências do planeta.

Comida é uma dádiva! É uma dádiva da natureza, porque não haveria nada para que coméssemos se a natureza nos suprisse com sol, nutrientes e água para a comida crescer. Sem água, não haveria comida, vegetais, animais ou vida humana. Nós usamos água para cozinhar nossas refeições, crescer nossa comida, manter nossos jardins, abastecer nossos banheiros, suprir cada veículo que move, suprir nossos hospitais, fornecer combustível para mineração e indústrias manufatureiras, permitir o transporte, construir nossas estradas, confeccionar roupas e todos os produtos consumidos e usados no planeta, como plástico, vidro e metal, fazer medicamentos que salvam vidas e para construir nossas casas e todos outros edifícios e estruturas. E a água mantém nosso corpo vivo. Água, água, água, gloriosa água!

*“Se há magia nesse planeta, ela está contida na água”.*

Loren Eiseley (1907-1977)
ANTROPÓLOGO E CIENTISTA DA NATUREZA / ESCRITOR

Onde nós estaríamos sem comida e água? Nós simplesmente não estaríamos aqui. Nenhum de nossos familiares ou amigos estariam aqui também. Mas nós estamos neste lindo planeta

juntos, vivendo a vida com seus desafios e alegria contagiante, por causa da dádiva da natureza que é a comida e a água!

Dizer as simples, palavras mágicas, muito obrigado, antes de comer ou beber qualquer coisa é um ato de reconhecimento e gratidão pelo milagre da comida e da água. Coisas incríveis acontecem quando você é grato pela comida e água, isto não afeta apenas sua vida; sua gratidão também impacta toda a cadeia mundial de suprimentos. Se o número suficiente de pessoas sentirem gratidão pela comida e pela água, poderão realmente ajudar as pessoas que estão famintas em grande necessidade. Pela lei da atração, e pela lei de Newton de ação e reação, a ação em massa de gratidão tem que produzir igual reação em massa, que pode mudar as circunstâncias de escassez de comida e água para todos no planeta.

Da mesma for a, sua gratidão pela comida e água mantém a magia acontecendo em sua vida, e isso deixará sua marca dourada em tudo que é querido para você, em tudo que você ama e em tudo que você está sonhando.

Nos tempos antigos as pessoas acreditavam que quando elas abençoavam sua comida e água com gratidão elas purificavam qualquer coisa que abençoavam, e quando você procura as teorias e descobertas que a física quântica fez em época recente, como um efeito observado, os antigos sempre estiveram certos.

O efeito observado pela física quântica mostra as mudanças que o ato de observar faz em qualquer coisa que esteja sendo observada. Imagine que se o foco na gratidão pela sua comida e água mudam sua estrutura energética e as purifica, então tudo que você consume tem como efeito final o bem estar do seu corpo?

Uma das maneiras de experimentar a magia da gratidão instantaneamente com a comida e bebida é realmente saborear o que você está comendo e bebendo os apreciando, ou sendo grato. Como experiência, na próxima vez que você estiver no meio da sua refeição ou bebendo qualquer líquido, quando você estiver com a boca cheia, concentre-se no gosto da comida na sua boca ou no sabor do líquido antes de engoli-lo. Você perceberá que quando você se concentra na comida ou bebida na sua boca, e saboreia, os gostos parecem explodir, e quando você não se concentra nisso os sabores enfraquecem dramaticamente. É a sua energia no foco e na gratidão que aprimora instantaneamente o sabor!

Antes de você comer ou beber qualquer coisa antes, não importa que seja uma refeição, um pedaço de fruta ou um lanchinho, ou mesmo beber qualquer coisa, incluindo água, para um momento e olhe para o que você vai comer e beber, e na sua mente ou em voz alta diga as palavras mágicas, muito obrigado! E se você puder, retenha o alimento ou bebida na boca realmente o saboreando; isto não vai aumentar sua satisfação, vai ajudá-lo a se sentir mais próximo da gratidão.

Você também pode tentar algo que eu faço, que me ajuda a sentir mais gratidão. Quando eu digo as palavras mágicas, eu balanço meus dedos sobre minha comida ou bebida enquanto eu penso que estou polvilhando-as com um pó mágico, e eu imagino que esse pó mágico instantaneamente purifica tudo que toda. Fazer isto me ajuda a sentir que a gratidão é um Ingrediente Mágico, e eu quero adicioná-lo a tudo que como e bebo! Se você achar que isto é

mais efetivo você pode imaginar que você tem um sacudidor (shaker) com pó mágico em suas mãos, e que você está misturando o pó mágico a partir dele sobre sua comida antes de comê-la e em tudo que você bebe.

Se alguma vez durante o dia você se esquecer de dizer as palavras mágicas, muito obrigado, antes de comer ou beber algo, assim que você se lembrar, feche os seus olhos e volte na sua mente ao momento que você esqueceu, visualize você mesmo na sua mente um ou dois segundos antes de comer ou beber, e diga as palavras mágicas. Se você se esquecer de ser grato pela comida e bebida muitas vezes durante o dia, então repita esta mesma prática amanhã. Você não pode se dar ao luxo de perder um único dia na construção da sua gratidão – seus sonhos dependem disso!

Ser grato pelas simples coisas na vida, como comida e água, é uma das mais profundas expressões de gratidão, e quando você pode sentir que aquilo impulsionar sua gratidão, você verá a magia acontecendo.

**Prática Mágica Número 8**

**O Ingrediente Mágico**

1. Repita os passos um a três da Prática Mágica Número 1 – Conte Suas Bênçãos: faça uma lista de dez bênçãos. Escreva porque você é grato. Releia sua lista e ao final de cada bênção diga muito obrigado, muito obrigado, muito obrigado e sinta a gratidão por aquela bênção o quanto puder.

2. Antes de você comer ou beber algo hoje, pare um momento e olhe para que você vai comer e beber, e na sua mente ou em voz alta, diga as palavras mágicas muito obrigado! E se você quiser você pode polvilhar sua comida e bebida com pó mágico.

3. Antes de você ir dormir, pegue sua Pedra Mágica em uma mão, e diga as palavras mágicas, muito obrigado, pela melhor coisa que aconteceu durante aquele dia.

# Dia 9

# O Imã de Dinheiro

*"É somente com gratidão que a vida se torna rica".*

Dietrich Bonhoeffer (1906-1945)
PASTOR LUTERANO

Gratidão é riqueza e preocupação é pobreza; é a regra de ouro da sua vida inteira, mesma que seja sua saúde, trabalho, relacionamentos ou dinheiro. Quanto mais grato você for pelo dinheiro que você tem, mesmo que você não tenha muito, mais riqueza você receberá. E quanto mais você se preocupar sobre dinheiro, mais pobre você será.

A prática mágica de hoje gira em torno transformação da maior razão das pessoas preocuparem com dinheiro em um ato de gratidão, então ela tem o dobro de poder para transformar as circunstâncias do seu dinheiro; você irá substituir uma preocupação, que te faz mais pobre, pela gratidão, que magicamente traz riqueza para você.

Muitas pessoas podem pensar que não estão se preocupando com dinheiro, mas se há uma falta de dinheiro nas suas vidas, elas estão se preocupando sem perceber. Preocupação acontece através do pensamento das pessoas assim como das suas palavras, e muitas pessoas não estão cientes de muitos pensamentos na sua cabeça. Qualquer preocupação, negatividade, inveja ou queixosos pensamentos ou palavras sobre o dinheiro estão literalmente criando pobreza. E é claro, grandes preocupações vêm quando o dinheiro tem que ser gasto.

Se você não tem dinheiro suficiente, pagar suas contas pode ser uma das mais difíceis coisas a fazer. Parece que há algo como um fluxo maior de contas do que há dinheiro para pagá-las. Mas se você se queixa das suas contas, então o que você realmente está fazendo é queixando-se sobre o seu dinheiro, e a queixa te mantém na pobreza.

Se você não tem dinheiro suficiente, a última coisa que você normalmente faz é sentir-se grato pelas suas contas, mas na verdade é exatamente o que você tem que fazer para receber mais dinheiro na sua vida. Para ter uma vida rica, você tem que ser grato por tudo que pode fazer com dinheiro, e ser relutante pelas suas contas não é ser grato. Você tem que fazer exatamente o oposto, que é ser grato pelos produtos ou serviços que você recebeu de quem está te cobrando. Parece uma coisa simples a fazer, mas que terá um efeito monumental no dinheiro da sua vida. Você será literalmente um imã de dinheiro!

Para ser grato por uma fatura, pense sobre o quanto você foi beneficiado com o serviço ou produto naquela conta. Se é o pagamento de aluguel ou prestação do apartamento, seja grato por ter um lar e por você estar vivendo nele. Imagine se a única maneira de viver em uma casa fosse economizando todo o dinheiro e pagando a vista por isso? Ou mesmo se não houvesse algo como instituições que emprestam dinheiro ou disponibilizam lugares para alugar? A maioria de nos poderia estar vivendo nas ruas, então seja grato pelas instituições financeiras ou pelo seu locador porque tornaram isso possível, de forma que você viva em uma casa ou apartamento.

Se você está pagando uma conta pelo gás ou eletricidade, pense sobre o aquecimento ou ar condicionado que você recebeu, os chuveiros quentes e todas as aplicações que você pode usar por causa desses serviços. Se você está pagando uma fatura de telefone ou de internet, imagine como seria difícil sua vida se você tivesse que viajar grandes distâncias para falar com cada pessoa individualmente. Pense quantas vezes foi possível falar com sua família e amigos, enviar e receber e-mails, ou acessar informações instantaneamente através da internet por causa do seu provedor de serviço. Todos esses serviços incríveis estão na ponta dos seus

dedos, então seja grato por eles, e seja grato pelas companhias que acreditaram em você provendo seus serviços antes de você pagar por eles.

Desde que eu descobri o fenomenal poder da gratidão, eu escrevo as palavras mágicas “Muito obrigado – Pago” em todas as contas que eu pago, e nunca deixo de pagar nenhuma. No começo, quando não tinha dinheiro para pagar uma fatura, eu continuava usando o poder mágico da gratidão, e ao invés disso eu escrevia na conta “Obrigado pelo dinheiro”. Então, quando eu tinha o dinheiro para pagá-la, eu simplesmente adicionava “Muito obrigado – Pago.”

Hoje você vai fazer a mesma coisa. Pegue quaisquer faturas atuais que você não pagou e use o mágico poder da gratidão escrevendo nelas “Muito obrigado pelo dinheiro” e sinta-se grato por ter dinheiro para pagar a conta, mesmo que você tenha ou não tenha. Se você recebe e paga a maioria das suas faturas online, então você recebe uma conta online e a encaminha para você mesmo em um e-mail e escreva na linha de assunto em letras maiúsculas e negrito: **MUITO OBRIGADO PELO DINHEIRO**.

A seguir, encontre dez contas que você já pagou no passado e escreva na frente de cada uma delas as palavras mágicas “Muito obrigado – Pago”. Assim que você escrever em cada fatura, sinta-se tão grato quanto puder pelo fato de você ter tido o dinheiro para pagar aquela conta. Quando mais gratidão você puder aproveitar pelas faturas que você pagou, mais dinheiro magnetizará magicamente para você!

De hoje em diante você pode fazer isto como uma prática regular sua toda vez que você pagar uma conta, você pensará brevemente a respeito do grande serviço que você recebeu por aquela conta, e escreverá na frente da fatura as palavras mágicas “Muito obrigado – Pago.” E se você não tiver o dinheiro para pagar a conta, use o poder mágico da gratidão e escreva “Muito obrigado pelo dinheiro” e sinta-se como se você estivesse dizendo obrigado porque você tem o dinheiro para pagar a fatura!

Sentir gratidão pelo dinheiro que você pagou garante que você receberá mais. Gratidão é como um magnético fio dourado extraído do seu dinheiro, então quando você paga algo com seu dinheiro, ele sempre volta para você, algumas vezes no mesmo montante, em algumas ocasiões dez vezes aumentado, outras, centenas de vezes multiplicado. A abundância que você receberá de volta não depende de quanto dinheiro você gasta, e sim de quanta gratidão você dá. Você pode ter tanta gratidão quando você paga uma fatura no valor de cinquenta reais que poderá receber de volta centenas de reais.

.

**Prática Mágica Número 9**

**O Imã de Dinheiro**

1. Repita os passos um a três da Prática Mágica Número 1 – Conte Suas Bênçãos: faça uma lista de dez bênçãos. Escreva porque você é grato. Releia sua lista e ao final de cada bênção diga muito obrigado, muito obrigado, muito obrigado e sinta a gratidão por aquela bênção o quanto puder.

2. Pegue qualquer conta não paga que você tenha, use o poder mágico da gratidão e escreva em cada uma delas: muito obrigado pelo dinheiro. Sinta-se grato por ter o dinheiro para pagar a conta, não importa se você o tenha ou não.

3. Pegue dez contas que você pagou no passado e escreva na frente de cada uma delas as palavras mágicas: “Muito obrigado – Pago”. Sinta-se verdadeiramente grato por ter tido o dinheiro para pagar a conta.

4. Antes de você ir dormir, pegue sua Pedra Mágica em uma mão, e diga as palavras mágicas, muito obrigado, pela melhor coisa que aconteceu durante aquele dia.

# Dia 10

# Pó Mágico em Todas as Pessoas

*"Nenhuma obrigação é mais urgente que dizer 'obrigado' ".*

Santo Ambrósio (340-397)
TEÓLOGO E BISPO CATÓLICO

Antigos líderes espirituais diziam que o que nós damos para outra pessoa de todo coração, retorna para nós centenas de vezes multiplicado. Então, sendo grato e dizendo muito obrigado para outra pessoa por qualquer coisa que você receber dela não é somente uma obrigação, é vital para melhorar sua vida!

Gratidão é uma energia poderosa e, assim, para quem você direciona a sua energia da gratidão, é para lá que ela vai. Se você pensar que a energia da gratidão parece algo como um pó mágico, então quando você expressa gratidão a outra pessoa em retorno por algo que você recebeu dela, você está literalmente espalhando sobre ela um pó mágico. A poderosa e positiva energia no pó mágico alcança e afeta aqueles que você espalha esse pó.

A maioria de nós faz contato com muitas pessoas todos os dias, seja no telefone, através do e-mail, ou pessoalmente no trabalho, nas lojas, em restaurantes, nos restaurantes, nos elevadores, nos ônibus ou trem, e na maioria desses casos as pessoas com as quais contactamos merecem nossa gratidão, porque nós estamos recebendo algo deles.

Pense sobre as pessoas que você encontra em um dia típico que te auxiliam com algum tipo de trabalho, como os trabalhadores em lojas ou restaurantes, ônibus ou táxis, funcionários de serviço de atendimento ao consumidor, faxineiros ou a equipe de apoio ao seu trabalho. As pessoas que trabalham com serviços estão dando elas próprias para te servir, e você está recebendo o serviço delas. Se você não disser muito obrigado em retorno pelo serviço delas, então você não está sendo grato, e você está bloqueando as coisas boas que vem para a sua vida.

Pense sobre os empregados de manutenção que mantém nossos sistemas de transportes funcionando seguramente, e em todos aqueles que mantém serviços de grande utilidade, como a eletricidade, gás, água e nossas estradas.

Pense sobre as pessoas do mundo que limpam nossas ruas, os banheiros públicos, trens, ônibus, aeronaves, hospitais, restaurantes, supermercados e edifícios de escritório. Você não pode pessoalmente a agradecer a todos eles, mas você pode espalhar sobre eles pó mágico dizendo muito obrigado na próxima vez que você passar por eles. E você pode ser grato na próxima vez que você se sentar na sua mesa limpa, ou caminhar por uma rua limpa ou através de um piso polido.

Quando você estiver em um café ou restaurante, espalhe pó mágico dizendo muito obrigado para cada pessoa a medida que eles forem te atendendo. Assim que limparem a mesa, te entregarem o cardápio, anotando seu pedido, enchendo seu copo com água, servindo a refeição que você pediu, recolhendo os pratos, te entregando a conta ou te dando o troco, lembre-se de dizer muito obrigado em cada ocasião. Se você está em uma loja ou no caixa de supermercado, espalhe pó mágico e diga muito obrigado para a pessoa que te atender ou embalar suas compras.

Se você estiver viajando de avião, espalhe pó mágico dizendo muito obrigado para os atendentes do check in, o pessoal da segurança, as pessoas que conferem sua passagem quando você embarca, e para a tripulação que te cumprimenta quando você entra na aeronave. Durante o voo, diga muito obrigado para os comissários de bordo cada vez que eles

fizerem qualquer atendimento para você. Servir bebidas ou comida, ou mesmo remover suas embalagens ou lixo é um serviço. A companhia aérea agradece a você por voar com eles, o capitão agradece a você, e a tripulação agradece a você, então faça como eles e agradeça-os quando você deixar o avião. E cada vez que você decolar e pousar no seu destino, diga muito obrigado, porque o fato de você poder voar é um verdadeiro milagre!

Seja grato por aquelas pessoas que te ajudam no seu trabalho, mesmo que eles sejam pessoal administrativo, recepcionistas, estagiários, faxineiros, atendimento ao cliente ou qualquer outro tipo de colegas de trabalho. Espalhe pó mágico neles com um muito obrigado! Todos eles estão fazendo algum serviço para você e eles merecem sua gratidão continua em retorno.

Assistentes de loja, garçons e garçonetes trabalham muito duro para atender as pessoas. Eles escolheram como trabalho servir outras pessoas, e servir o público significa encontrar todos os tipos de pessoas de variados humores, incluindo aqueles que são ingratos. Na próxima vez que você for servido por outra pessoa, lembre-se que aquela pessoa que está te servindo é um precioso filho ou filha para seus pais, um insubstituível irmão ou irmã para os irmãos, uma mãe ou pai para uma família ou filhos, e um amado e adorado parceiro ou amigo, e eles merecem seu carinho e paciência.

As vezes você poderá encontrar uma pessoa no trabalho que te atende de forma rude ou não te dá a atenção que você acha que merece. Pode ser mais desafiador ser grato nessas situações, mas sua gratidão não pode depender do comportamento de outra pessoa, escolha ser grato, não importa pelo que!

Escolha a magia na sua vida não importa como! Isso pode ajudá-lo a se lembrar que você não sabe a dificuldade que alguém pode estar passando no momento em que você está lidando com ele. Ele pode estar se sentindo mal, ele pode apenas ter pedido uma pessoa amada, seu casamento pode ter acabado, ou ele pode estar em desespero e em um ponto de transformação naquele dia.

*“Seja gentil, cada pessoa que você conhece está lutando em uma batalha árdua”.*

Filo de Alexandria (cerca de 20 AC – 50 DC)
FILÓSOFO

Se você agradecer alguém pelo telefone pela sua ajuda, não desperdice o seu muito obrigado; ao invés disso, diga a razão pela qual você é grato. Por exemplo, “Muito obrigado por me dispensar muito do seu tempo.” “Muito obrigado por ter resolvido o problema para mim, eu sou muito grato a você.” Você ficará maravilhado com a resposta da outra pessoa quando você faz essa coisa simples, porque eles sentirão sua sinceridade.

Quando você disser muito obrigado a alguém pessoalmente, olhe-a nos olhos. Ele pode não sentir sua gratidão ou receber seu pó mágico até que você olhe diretamente para ele. Você desperdiça uma oportunidade de ajudar aquela pessoa e transformar sua própria vida se você disser muito obrigado para o ar, ou disser muito obrigado enquanto você olhar para baixo, ou

disser muito obrigado enquanto você estiver no seu celular, porque você não está sendo realmente sincero quando você faz isso.

Alguns anos atrás eu estava em uma loja comprando um presente para minha irmã. A vendedora que me atendeu ouviu o que eu estava procurando e que ela me ajudasse na busca pelo presente perfeito como se fosse para sua irmã! Assim que vendedora me entregou uma sacola contendo o perfeito e maravilhosamente presente embalado, eu recebi uma ligação no meu celular. Eu estava encerrando a ligação quando já estava em frente à entrada da loja, e subitamente um sentimento indefinido tomou conta de mim. Eu imediatamente voltei à vendedora que havia me ajudado e não a agradeci somente, mas sim contei para ela todas as razões pelas quais eu era grata por ela ter me ajudado, e quanto eu apreciava tudo que ela fez por mim. Eu a cobri com o pó mágico da gratidão! Seus olhos encheram-se de lágrimas, e o maior sorriso que você nunca viu tomou conta do rosto dela.

Cada ação sempre tem uma reação igual. Se você realmente acredita nisso quando diz muito obrigado, a outra pessoa sentirá isso, e você não fará a pessoa se sentir bem somente, mas sua gratidão a encherá com uma indescritível felicidade. Naquele dia eu saí da loja incrivelmente feliz.

Eu não uso o pó mágico apenas para as pessoas que me servem; eu uso o pó mágico da gratidão em todos os tipos de situação. Quando eu digo até mais para minha vida antes dela ir para sua casa, eu sinto a gratidão por ela ter chegado à sua casa de forma segura, e eu balanço meus dedos no ar e imagino estar espalhando pó mágico nela e no seu carro. Algumas vezes eu espalho pó mágico no meu computador antes de começar um projeto novo, ou derramo pó mágico sobre mim quando eu vou a uma loja procurar por algo específico que eu preciso. Minha filha usa o pó mágico quando ela está dirigindo, e se ela vê outro motorista que parece estar estressado e correndo, ela espalha pó mágico sobre eles para ajudá-los a sentirem-se melhor e mantê-los salvos.

Hoje, leve o pó mágico da gratidão com você para as pessoas que trabalham, e procure por cada oportunidade que você possa espalhar pó mágico em cada um dizendo muito obrigado. Agradeça pelo menos dez pessoas que realizarem diferentes serviços em seu benefício hoje. Não importa se você não tiver a oportunidade de fazê-lo pessoalmente; você pode mentalmente agraciar a pessoa que te serviu. O pó mágico irá alcança-lo. Como um exemplo, diga mentalmente para você mesmo: Eu sou realmente grato pelos lixeiros que trabalham nas primeiras horas da manhã, assegurando que as ruas estarão livres de sujeira todos dias. Eu nunca realmente havia pensado no quanto era grata por aquele serviço, que é feito como um relógio todos os dias. Muito obrigado.

Tenha certeza de manter a contagem das pessoas em serviços pelos quais você é grato, até você ter a certeza que agradeceu dez pessoas diferentes pelo seu serviço e espalhado pó mágico sobre elas todas. Se você se imaginar espalhando pó mágico sobre as pessoas quando você as agradece, você terá uma visão do que acontece de forma invisível com o poder da gratidão. Com essa imagem na sua mente, tal fato te ajudará a acreditar e saber que o pó mágico da gratidão realmente atinge aquelas pessoas, e que assim está disponível para ajudá-las a melhorar suas vidas. E cada vez que você espalhar pó mágico sobre outra pessoa, isso também retorna para você na sua própria vida.

Se você está em casa hoje, então sente-se com uma caneta e papel ou em frente ao seu computador, e busque na sua mente momentos onde havia pessoas te atendendo pelo seu caminho. Você poderá pensar em alguém ao telefone, talvez seja uma pessoa que esteve empenhada em resolver um problema para você. Talvez você tenha recebido um serviço do seu e-mail pessoal, os coletores de materiais recicláveis, ou vendedores de lojas locais. Faça uma lista escrita de dez momentos onde pessoas te ajudaram, e mande para elas pó mágico dizendo muito obrigado para cada uma delas.

Lembrança Mágica

Leia a prática de amanhã hoje, porque a prática do dia 11 começa quando você acordar.

**Prática Mágica Número 10**

**Pó Mágico em Todas as Pessoas**

1. Repita os passos um a três da Prática Mágica Número 1 – Conte Suas Bênçãos: faça uma lista de dez bênçãos. Escreva porque você é grato. Releia sua lista e ao final de cada bênção diga muito obrigado, muito obrigado, muito obrigado e sinta a gratidão por aquela bênção o quanto puder.

2. Hoje, borrife pó mágico em dez pessoas que fizeram serviços pelos quais você se beneficiou, dizendo a elas pessoalmente ou mentalmente reconhecendo e agradecendo a elas. Sinta-se grato pelo serviço que elas fizeram!

3. Antes de você ir dormir, pegue sua Pedra Mágica em uma mão, e diga as palavras mágicas, muito obrigado, pela melhor coisa que aconteceu durante aquele dia.

4. Leia a prática de amanhã hoje, porque a prática do dia 11 começa quando você acordar.

# Dia 11

# Uma Manhã Mágica

*“Quando você se levantar pela manhã, pense no privilégio que é estar vivo para pensar, para apreciar, para amar”.*

Marco Aurélio (121-180)
IMPERADOR ROMANO

A forma mais fácil e simples para garantir que o seu dia será repleto de magia é preenchendo sua manhã com gratidão. Quando você incorpora gratidão na sua rotina matinal, você sentirá e verá os benefícios mágicos ao longo de todo seu dia.

Todas as manhãs são cheias de oportunidades para agradecer e fazer isso não vai te atrasar ou tomar seu tempo, pois você pode agradecer naturalmente, enquanto você faz todas as suas coisas. Existe um bônus adicional para preencher suas manhãs com gratificação, pois na sua rotina diária são as horas que você pode prejudicar a si mesmo, porque a maioria dos seus pensamentos negativos são refletidos sem que você perceba no que você esta pensando. Não há espaço para pensamentos negativos prejudiciais quando sua mente esta focada na procura de coisas para agradecer. Depois dessa prática, você vai começar seu dia sentindo-se muito mais feliz e muito mais confiante e os dias seguintes serão formidáveis – e é quando você vai ver a mágica acontecer diante dos seus olhos.

Quando você acordar para um novo dia, antes de você se levantar, antes de você fazer qualquer coisa, diga as palavras mágicas, muito obrigado. Diga muito obrigado pelo fato de você estar vivo, e que mais um dia de vida foi lhe dado. Sua vida é uma dádiva, todos os dias são dádivas, e quando você pensar nisso de verdade, é impossível de compreender que qualquer um de nós acordaríamos pela manhã sem agradecer por um novo dia. Se você acha que um novo dia não é uma grande coisa, então apenas tente perder um! Não importa quanto sonolento você esta, ou se seu despertador te acordou para o trabalho, ou se você está dormindo durante o final de semana; no momento que você acordar, diga as palavras mágicas, muito obrigado, por mais um dia de vida.

Diga muito obrigado pela boa noite de sono que você teve. Você é feliz o suficiente por ter dormido na sua cama, com seus lençóis e com seu travesseiro? Muito obrigado! Quando os seus pés tocarem o chão diga muito obrigado. Você tem banheiro? Muito obrigado! Você é capaz de abrir a torneira e imediatamente receber água fresca e limpa toda amanhã? Muito obrigado! Imagine todas as pessoas que cavaram as valas para colocar os tubos hidráulicos em todo seu país, por toda parte na sua cidade, e ao longo de todas as ruas até a sua casa e então você consegue abrir a torneira e receber água limpa e quente. Muito Obrigado! Enquanto você pega sua escova e pasta de dente, muito obrigado! Sem eles, seu dia não começaria tão agradável. Muito obrigado pela as toalhas, pelo sabonete, pelo espelho e por tudo que tem no banheiro e que você usa para se sentir revigorado, acordado e pronto para começar o dia.

Enquanto você se troca, pense sobre quão afortunado você é por ter roupas para escolher e se vestir. Muito obrigado! Pense nas pessoas que foram envolvidas na fabricação de todas as peças de roupas que você vai usar e vestir no dia. É provável que as roupas que você colocou no dia vêm de muitos países ao redor do mundo. Muito Obrigado por todo mundo! Você tem sapatos? Você é sortudo! Imagina a vida sem eles. Muito obrigado por ter sapatos!

*“Eu sempre estou satisfeito com a perspectiva de um novo dia, com uma nova tentativa, com um novo começo, talvez com um pouco da mágica esperando em algum lugar escondida na manhã.”*

J. B. Priestley (1894 – 1984)

Faça hoje ser tão bom quanto possa ser por praticar a gratidão concentrada e colocando a mágica na sua rotina matinal. Do momento que você abrir seus olhos até você calçar seus sapatos ou terminar de se arrumar, diga as palavras mágicas, muito obrigado, em sua mente por tudo que você toca e usa. Não importa se você não toma banho ou se veste nas primeiras coisas que você faz de manhã, você pode ainda usar esta prática da Manhã Mágica como um guia e aplique em toda a sua rotina da manhã. Se você acordar e tomar café da manhã primeiro, então enquanto você toca e usa cada coisa para seu café da manhã diga as palavras mágicas, muito obrigado. Agradeça por sua manhã com café, chá ou suco de frutas. Eles fazem sua manhã tão agradável e te fornece energia para o seu dia.

Seja grato pelos utensílios de cozinha que você usa pra preparar seu café – a geladeira, os pratos, o fogão, a torradeira, a cafeteira ou chaleira.

Todo dia sem exceção, eu digo “obrigado” enquanto eu tiro meus pés da cama, e de modo que ambos os meus pés toquem o chão pela primeira vez todo dia, eu digo muito obrigado. Enquanto eu caminho em direção ao meu banheiro, eu digo as palavras mágicas, muito obrigado, em minha mente em cada passo. Então eu continuo dizendo muito obrigado em minha mente enquanto eu toco e uso cada coisa no meu banheiro.

No momento que eu estou me vestindo e me apronto para o dia, eu me sinto tão feliz. Eu sei que minha gratidão tem funcionado, e estou garantindo que meu dia seja mágico. Enquanto eu atravesso meu dia, eu realmente me sinto como se eu tivesse o poder da magia comigo, porque uma coisa boa acontece depois da outra. E quando cada coisa boa que acontece, eu fico ainda mais grato, acelerando a mágica com mais coisas boas acontecendo. Você sabe aqueles dias quando tudo parece ir certo pra você? Bem, isso é o que acontece depois de fazer a Manhã Mágica, mas multiplicado.

**Prática Mágica Número 11**
**Uma Manhã Mágica**

1. Repita os passos um a três da Prática Mágica Número 1 – Conte Suas Bênçãos: faça uma lista de dez bênçãos. Escreva porque você é grato. Releia sua lista e ao final de cada bênção diga muito obrigado, muito obrigado, muito obrigado e sinta a gratidão por aquela bênção o quanto puder.

2. Quando você acordar para um novo dia, antes de você fazer qualquer coisa, diga as palavras mágicas, muito obrigado.

3. Desde o momento que você abrir os olhos até você terminar de se arrumar, diga as palavras mágicas, muito obrigado, em sua mente por tudo que você toca e usa.

4. Antes de você ir dormir, pegue sua Pedra Mágica em uma mão, e diga as palavras mágicas, muito obrigado, pela melhor coisa que aconteceu durante aquele dia.

# Dia 12

## Pessoas Mágicas que Fizeram a Diferença

*"No momento que nossa própria luz se apaga e é reacendida por uma faísca de outra pessoa, cada um de nós tem motivos para pensar com profunda gratidão daqueles que tem iluminado a chama dentro de nós."*

Albert Schweitzer (1875 – 1965)
GANHADOR DO PRÊMIO NOBEL DA PAZ
MÉDICO MISSIONÁRIO E FILÓSOFO

Todos nós temos recebido ajuda, suporte ou orientação de outras pessoas em diferentes épocas da nossa vida quando mais precisamos. Às vezes uma outra pessoa altera o curso de nossas vidas através dos seus encorajamentos, orientações ou apenas estando ali no momento certo. E então a vida continua, e nós tendemos a esquecer desses momentos que uma pessoa nos tocou ou mudou nossas vidas. Às vezes você mesmo não percebe o impacto que uma pessoa teve até que chegue o futuro, quando você olha pra trás na sua vida e percebe que uma pessoa em particular foi magicamente essencial na mudança de direção da sua vida para melhor.

As pessoas podem ter sido um professor ou um treinador, um tio, tia, irmão, avós, ou qualquer membro da familia. Elas podem ter sido um médico, uma enfermeira ou um melhor amigo. Elas podem ter sido uma pessoa que lhe apresentou o seu atual parceiro ou para um interresse específico que se tornou uma das suas maiores paixões. Talvez eles fossem pessoas que você nem mesmo conhecia, e que eles apareceram na sua vida muito brevemente, realizando um ato casual de bondade que tocou você profundamente.

Minha avó me deu meu amor pelos livros, pela cozinha e pelo campo. Através do compartilhamento do seu amor por essas coisas comigo, todos elas afetaram e mudaram o curso da minha vida. Cozinhar se tornou uma paixão para mim por mais de vinte anos, meu amor pelos livros fez com que eu me tornasse escritora, e meu amor pelo campo tem influenciado onde eu tenho vivido por toda minha vida.

Minha avó também me disciplinou com uma mão de ferro para dizer muito obrigado. Naquele momento eu pensava que ela só estava me ensinando a ser educada. Foi só mais tarde que eu percebi que me ensinando a dizer as palavras mágicas foi o melhor presente que minha avó me deu na minha vida. Ela não esta mais viva, mas eu continuo sendo grata por ela, pela enorme influencia que ela teve no curso da minha vida. Muito obrigada, Vovó

Hoje, você vai pensar em pessoas mágicas que tiveram impacto na sua vida. Encontre um lugar calmo para ficar sozinho durante o dia de hoje, sente-se e pense em três extraordinárias pessoas que fizeram a diferença na sua vida. Uma vez que você tiver escolhido ass três pessoas, trabalhe com uma pessoa por vez, e converse em voz alta com cada pessoa como se eles estivessem presentes, diga pra ele ou pra ela as razões e o porquê você é grato por eles, e como eles afetaram o curso da sua vida.

Tenha certeza que você faça essa prática mágica com todas as três pessoas em uma única sessão, porque conduzirá seus sentimentos de gratidão para um mais profundo nível. Se você dividir a prática mágica ao decorrer do dia, você não sentirá a mesma profundidade de gratidão, nem tão pouco receberá os resultados mágicos.

Aqui é um exemplo de como você poderá fazer:

*Sarah, eu quero agradecer pela vez que você me encorajou a seguir meu coração. Eu estava perdida e confusa naquele dia, e suas palavras me tocaram, e me tirou do desespero. Por causa do que você me disse, eu encontrei a coragem de seguir meus sonhos e me mudar para França para trabalhar como aprendiz de chef. Eu estou vivendo meu sonho, e eu não poderia estar mais feliz. Tudo por causa do que você me disse naquele dia. Muito Obrigada Sarah!*

É muito importante que você diga a razão do porquê você está agradecido. E você pode não dizer muitas coisas. Mas, ao contrário, quanto mais você disser, e quanto mais você sentir, mais surpreendentes serão os resultados. Você verá a magia explodindo na sua vida fazendo esta prática; esta prática está entre os mais poderosos atos gratidão que você sempre poderá executar.

Se você não está em um lugar pra falar em voz alta, então você deve escrever suas palavras para cada pessoa, e endereçar para elas como se você estivesse escrevendo uma carta.

Quando você completar esta prática, você sentirá uma enorme diferença na forma que você se sente. A prova que o poder da gratidão está sempre em funcionamento é primeiramente e acima de tudo te fazer feliz. E a prova secundária do poder da gratidão é que você atrái coisas maravilhosas. E se isso tudo não for suficiente, a felicidade que você sentir depois de praticar gratidão também atrái mais coisas maravilhosas, a qual fará você mais feliz ainda.

Esta é a mágica da vida, e este é o poder mágico da gratidão.

**Prática Mágica Número 12**

**Pessoas mágicas que fizeram a diferença**

1. Conte Suas Bênçãos: faça uma lista de dez bênçãos. Escreva porque você é grato. Releia sua lista e ao final de cada bênção diga muito obrigado, muito obrigado, muito obrigado e sinta a gratidão por aquela bênção o quanto puder.

2. Encontre um lugar calmo e silencioso durante o dia de hoje e faça uma lista de três pessoas que fizeram diferença na sua vida.

3. Trabalhe com uma pessoa da lista por vez e converse em voz alta dizendo a cada pessoa a razão e o porquê você é grato por eles, e exatamente como eles afetaram o curso da sua vida.

4. Antes de você ir dormir, pegue sua Pedra Mágica em uma mão, e diga as palavras mágicas, muito obrigado, pela melhor coisa que aconteceu durante aquele dia.

# Dia 13

# Transforme Todos os Seus Desejos em Realidade

*"Imaginação é o verdadeiro tapete mágico."*

Norman Vicent Peale (1898 – 1993)
ESCRITOR

Se você tem seguido as práticas mágicas diariamente, você tem construído uma base surpreendente por praticar a gratidão por tudo que você tem recebido e continua recebendo em sua vida. Mas hoje é um dia emocionante, porque você vai começar a usar o poder mágico da gratidão para seus sonhos e desejos.

Centenas de culturas nativas ao longo dos séculos têm tradicionalmente agradecido pelo que eles queriam antes deles receberem, criando cerimônias para colocar tanta energia quanto eles podiam para agradecer. Os Egípcios celebravam a inundação do Rio Nilo desde os tempos antigos para assegurar o fluxo contínuo de água no rio. Índios Americanos e Aborígenes Australianos realizam a dança da chuva, vários tribos africanas realizam cerimônias para o alimento antes de eles irem caçar. A essência de muitas das orações de várias culturas e religiões é a gratidão antes de receber o que é desejado.

A Lei da Atração diz que semelhante atrái semelhante, o que significa que você deve formar em sua mente um retrato, ou uma imagem do que você quer. Então, para atrair seus desejos para você, você deve sentir como se fosse seu; o modo como você sentirá é também a forma como você sentiria quando você tivesse o que você queria. A forma mais fácil de fazer isso é ser grato por aquilo que você quer – antes de você ter recebido. Se isso nunca ocorreu para você antes de usar a gratidão para receber o que você quer, você descobriu agora outro de seus poderes mágicos. As palavras das Sagradas Escrituras dizem exatamente isso:

*"Porque àquele que tem GRATIDÃO (agora) lhe será dado (no futuro), e ele ou ela terá em abundância".*

Gratidão é aquilo que você deve ter antes que possa receber, não é aquilo que você simplesmente faz depois as coisas boas acontecem. A maioria das pessoas são gratas depois delas terem recebido algo bom, mas para fazer com que seus desejos se tornem verdade e mudar completamente sua vida preenchendo com riquezas em todas as áreas, você deve ser grato antes e depois.

Através da ação de estar sinceramente grato por receber seus desejos com antecedência, você imediatamente forma uma imagem na sua mente que você já tem o que você deseja, e você sente como se já tivesse isso, e você está cumprindo a sua parte. Se você continuar a manter esta imagem e esse sentimento, você receberá magicamente seus desejos. Você não saberá como você receberá o seu desejo, e isto não é sua função de descobrir. Você não tenta descobrir como a gravidade vai manter você no chão quando você vai caminhar, não é mesmo? Você confia e sabe que quando você for caminhar a lei da gravidade manterá você firmemente no chão. Do mesmo modo, você deve confiar e saber que, quando você está grato pelo que você quer, o que quer que seja, será magicamente atraído para você, porque esta é a lei do Universo.

**O que você mais quer nesse momento?**

No começo desse livro eu pedi para você estar realmente certo sobre o que você quer em todas as áreas da sua vida (se você ainda não fez isso, agora é a hora de fazê-lo). Pegue agora as listas que você criou e escolha os dez melhores desejos para essa Prática Mágica. Você pode selecionar dez desejos de diferentes áreas da sua vida, tal como dinheiro, saúde, casa e relacionamentos ou você pode querer escolher dez desejos da mesma área que você realmente quer mudar, tal como trabalho e sucesso. Você deve ser muito claro e específico sobre o que você realmente quer, de modo que você possa ver as mudanças mágicas acontecerem através dessa prática. Imagine que você está colocando em uma ordem mágica com o universo todos os seus dez principais desejos porque, na verdade, usando a Lei da Atração, é exatamente que você esta fazendo.

Sente-se no seu computador ou com uma caneta e um caderno, e crie uma lista separada dos seus principais desejos escrevendo dessa forma, como se você já tivesse recebido eles:

Muito obrigado, muito obrigado, muito obrigado por _____, e preencha a lacuna com o seu desejo como se você já tivesse recebido.

Por exemplo:

Muito obrigado, muito obrigado, muito obrigado, pelas notas altas no meu exame, o qual me fez entrar na exata faculdade que eu queria.

Muito obrigado, muito obrigado, muito obrigado, pela ótima notícia que nós vamos ter um bebê.

Muito obrigado, muito obrigado, muito obrigado, pela casa dos meus sonhos, e por ter tudo que eu queria até os mínimos detalhes.

Muito obrigado, muito obrigado, muito obrigado, pelo telefonema com meu pai que melhorou nosso relacionamento.

Muito obrigado, muito obrigado, muito obrigado, pelos resultados médicos que mostraram que eu estou totalmente curada e com saúde novamente.

Muito obrigado, muito obrigado, muito obrigado, pelo dinheiro inesperado que eu recebi, e é exatamente a quantia que eu precisava para a minha viagem para a Europa.

Muito obrigado, muito obrigado, muito obrigado, pela duplicação dos nossos números de vendas este mês.

Muito obrigado, muito obrigado, muito obrigado, pelo meu parceiro perfeito.

Muito obrigado, muito obrigado, muito obrigado, pela facilidade na nossa mudança.

Escrever muito obrigado três vezes consecutivas é uma ação poderosa, pois previne que você lance as palavras para longe e aumenta seu foco de gratidão. Dizendo muito obrigado três vezes também é uma fórmula mágica, porque é um numero matemático presente em todas novas criações do Universo. Por exemplo, é preciso de um homem e uma mulher para gerar

uma criança. Um homem, uma mulher e uma criança totalizam em três, completando uma nova criação. A mesma regra de três se aplica para a criação de todos os seus desejos, e então quando você diz muito obrigado três vezes consecutivas, você esta usando o numero mágico da criação e uma fórmula mágica secreta.

O segundo passo para tornar seus desejos em realidade é encher seus desejos com ainda mais gratidão. Você pode concluir o segundo passo a qualquer hora durante o dia de hoje, pode ser ao mesmo tempo enquanto você lista seus dez desejos, ou de forma intermitente ao longo do dia.

Para encher cada um dos seus desejos com o poder mágico da gratidão, comece com o primeiro desejo da sua lista e usando a sua imaginação, responda as seguintes questões, como se você já tivesse recebido seus desejos:

1 – Qual foi a emoção que você sentiu quando recebeu seu desejo?

2 – Qual foi a primeira pessoa para a qual você contou quando recebeu seu desejo, e como você contou para ele(a)?

3 – Qual é a primeira grande coisa que você fez quando recebeu o seu desejo? Inclua o máximo de detalhes que puder em sua mente.

Finalmente, releia cada desejo, e realmente enfatize as palavras mágicas, muito obrigado, de modo que você sinta o desejo realizado o quanto puder.

Passe para o segundo desejo da sua lista, e siga os mesmos passos com cada desejo, até você ter completado os dez desejos. Gaste pelo menos um minuto em cada desejo.

Se você quer fazer algo que é realmente poderoso e muito divertido, você pode também criar um Quadro Mágico, onde você anexará imagens dos seus desejos. Corte as imagens e afixe em quadro que esteja em um lugar que você veja com frequência. Coloque as palavras mágicas, MUITO OBRIGADO, MUITO OBRIGADO, MUITO OBRIGADO com letras grandes e em negrito no seu Quadro Mágico. Ou você pode usar sua geladeira como Quadro Mágico. Se você tem uma família, você pode criar um Quadro Mágico com os projetos familiares, pois as crianças amam isso! Imagine que seu Quadro Mágico é verdadeiramente mágico, e que todas as figuras que você colocar no quadro estarão instantaneamente te levando naquela direção. Sua gratidão contínua vai magnetizar todo o caminho da sua vida.

**Prática Mágica Número 13**

**Transforme todos os seus desejos em realidade**

1. Conte Suas Bênçãos: faça uma lista de dez bênçãos. Escreva porque você é grato. Releia sua lista e ao final de cada bênção diga muito obrigado, muito obrigado, muito obrigado e sinta a gratidão por aquela bênção o quanto puder.

2. Sente-se em frente ao computador ou com uma caneta e um caderno, e crie uma lista dos seus dez principais desejos. Escreva muito obrigado três vezes antes de cada um deles, como se você já tivesse recebido eles. Por exemplo: Muito obrigado, muito obrigado, muito obrigado por (seus desejos).

3. Usando a sua imaginação, responda as seguintes questões, como se você já tivesse recebido seus desejos:
   1 – Qual foi a emoção que você sentiu quando recebeu seu desejo?
   2 – Qual foi a primeira pessoa que você contou quando recebeu seu desejo, e como você contou para ele(a)?
   3 – Qual é a primeira grande coisa que você fez quando recebeu o seu desejo? Inclua o máximo de detalhes que puder em sua mente.

4. Finalmente, releia cada desejo, e realmente enfatize as palavras mágicas, muito obrigado, de modo que você sinta eles o quanto você puder.

5. Se você quiser, crie um Quadro Mágico. Encontre imagens do que você quer e anexe no seu quadro e pendure-o em um lugar que você veja com frequência. Escreva na parte de cima do quadro MUITO OBRIGADO, MUITO OBRIGADO, MUITO OBRIGADO com letras grandes e em negrito.

6. Antes de ir dormir, pegue sua Pedra Mágica em uma mão, e diga as palavras mágicas, muito obrigado, pela melhor coisa que aconteceu durante aquele dia.

# Dia 14

# Tenha um Dia Mágico

*"Intenções expressadas em palavras envolvem o poder mágico."*

Deepak Chopra (N. 1946)
MÉDICO E ESCRITOR

Para ver e experimentar o dia mais mágico da sua vida, você pode ser grato por todo o seu dia antes de você vivê-lo. Para ter um dia mágico, você simplesmente pensa nos seus planos para o dia e diz as palavras mágicas, muito obrigado, por tudo ocorrer muito bem, antes mesmo de você viver cada coisa. É a coisa mais fácil de fazer, leva poucos minutos, mas a diferença pode fazer o seu dia inacreditável. Sendo grato pelo seu dia antecipadamente cria um Dia Mágico através da Lei da Atração; quando você agradece porque as experiências no seu dia ocorrerão muito bem, você receberá de volta experiências boas!

Se você não acredita que tem o poder de afetar as circunstâncias do seu dia tão dramaticamente, pense na vez que você acordou maldisposto ou de mal humor. Você começou seu dia, e uma coisa atrás da outra deu errado, até o final do dia você ficou reclamando que você teve um mal dia – como se o dia ruim tivesse acontecido por acidente. Bom, a única razão de você ter tido um dia ruim foi porque você levou seu mau humor de manhã com você, e foi seu mau humor a causa de uma coisa ruim atrás da outra.

Mesmo que o mau humor de manhã aconteça, não foi por acidente. Porque significa que você dormiu pensando negativamente sobre alguma coisa, talvez sem perceber isso. Esta é a verdadeira razão de você fazer a prática da Pedra Mágica à noite, antes de dormir, para assegurar que você vá dormir com bons pensamentos. A prática da Pedra Mágica à noite combinado com a lembrança de suas bençãos toda manhã estabelece seu bom humor à noite e pela manhã, e eles garantem que você esteja se sentindo bem antes começar seu dia.

Para ter um Dia Mágico você precisa se sentir bem. Eu não sei qual outra coisa além da gratidão que garante que você fique de bom humor quase que instantaneamente.

Não importam quais sejam seus planos para o dia hoje, se é viajar, uma reunião, um projeto no trabalho, almoço, exercício, pegar roupa na lavanderia, praticar esportes, ir ao teatro, encontrar um amigo, praticar yoga, limpar sua casa, ir para a escola ou comprar comida, transforme hoje em um Dia Mágico através das palavras mágicas, muito obrigado por cada plano ir bem – antes de você vivê-los! Se você é uma pessoa que escreve uma lista diária de coisas que você precisa fazer, então você pode, através da sua lista diária, ser grato por cada coisa acontecer bem. Se você fizer essa prática mágica na sua mente ou em um papel, a coisa mais importante é que você sentirá que o resultado de cada plano ou atividade foi o melhor que poderia ter sido.

Quando você usa a gratidão à frente do tempo para fazer um Dia Mágico, a gratidão apaga os problemas inesperados e difíceis antes deles acontecerem. Quanto mais você usa essa prática mágica, melhor seus dias se tornam. Da menor coisa até as coisas mais importantes, tudo começará ir bem na sua vida. Os dias instáveis se tranquilizarão ao invés de ter frustração ou situações problemáticas na sua vida, seus dias começarão a ter um fluxo mágico, e as coisas aparecerão magicamente no seu caminho, com menos esforço, sem preocupação, sem estresse, e com muito mais divertimento.

Quando eu comecei a usar pela primeira vez a gratidão para ter um Dia Mágico, eu escolhi agradecer antecipadamente pelos eventos no meu dia que eu não apreciava tanto em fazer. Uma dessas coisas era fazer compras no supermercado. No começo do dia eu disse as palavras mágicas: “Muito obrigado pela facilidade e alegria de fazer compras no mercado.” Eu não tinha

ideia como uma ida ao supermercado poderia ser tão fácil e alegre, mas eu senti tanta gratidão pelo resultado quanto eu poderia.

O resultado do poder mágico da gratidão foi que eu consegui uma vaga no estacionamento na frente da porta. Eu então encontrei dois amigos. Um amigo que eu não via há muito tempo, e nós almoçamos juntos depois do mercado. O segundo amigo me contou sobre uma ótima faxineira, que eu estava precisando.

No momento em que eu fiz minhas compras, para onde quer que eu olhasse, o que eu estava procurando aparecia na minha frente; tudo estava nas prateleiras; um item depois do outro em especial; e enquanto eu me aproximava do caixa em tempo recorde, um novo corredor de caixas se abriu e o funcionário me sinalizou para entrar. Enquanto a funcionária passava minhas compras na máquina registradora, repentinamente ela perguntou “Você precisa de pilhas?” Era exatamente o item que eu tinha esquecido de comprar! Minha ida ao supermercado foi além de fácil e divertida – foi completamente mágica.

Só se gastam poucos minutos pela manhã para usar a gratidão para ter um dia mágico. Por agradecer antecipadamente pelos eventos do seu dia, essa prática vai mudar a forma como o seu dia inteiro se desenrola.

Para ter um Dia Mágico, quando você acordar para um novo dia, ou mesmo antes de sair da cama, ou enquanto você esta tomando banho ou se vestindo, pense sobre seus planos para o dia e agradeça por cada brilhante coisa ir bem. Certifique-se que você fará essa pratica mágica no começo do seu dia e em uma única sessão. Na sua mente, trabalhe no caminho através dos planos que você tem de manhã, tarde e a noite até a hora de dormir. Com cada plano ou evento, diga as palavras mágicas e imagine que você esta dizendo muito obrigado no final do seu dia, e você está imensamente grato pois tudo aconteceu brilhantemente bem.

Você pode usar tanto superlativos quanto você gostaria para ajudar você se sentir mais grato. “Muito obrigado pelo inacreditável sucesso da reunião”. “Muito obrigado pelo maravilhoso sucesso com a ligação”. “Muito obrigado pelo um dos melhores dias de trabalho que já tive”. “Muito obrigado pelo emocionante jogo de esporte”. “Muito obrigado pelo dia de limpeza sem esforços e com diversão”. “Muito obrigado pela ótima noite com meus amigos”. “Muito obrigado pelo dia relaxante de viagem”. “Muito obrigado pela maravilhosa energia da minha sessão de exercícios”. “Muito obrigado melhor convívio familiar que já tivemos”.

Esta pratica mágica é mais poderosa se você puder dizer as palavras mágicas, muito obrigado, em voz alta por cada experiência, mas se você não estiver em um lugar para dizer em voz alta então é bom que você as diga em sua mente.

Depois de você ter terminado de usar o poder mágico da gratidão por cada tarefa e evento do seu dia, no final pratique dizendo, “e muito obrigado pela ótima notícia que está chegando até mim hoje!” Sem falhar, toda manhã quando eu termino de usar a gratidão para ter um Dia Mágico, eu agradeço pela ótima notícia que está chegando até mim hoje nesse dia. Como resultado, eu nunca recebi tantas boas notícias em toda minha vida. Uma semana depois da outra, um dia depois do outro, boas notícias chovem em mim! Todas as vezes que eu recebo boas notícias eu fico especialmente grata e animada porque eu sei que eu usei poder mágico

dessa gratidão para trazer isso para mim. E eu sei que ainda muitas boas notícias continuarão a chegar até mim.

Se você quer receber ótimas notícias, mais do que você nunca recebeu antes, então siga meus passos.

**Prática Mágica Número 14**
**Tenha um dia mágico**

1. Conte Suas Bênçãos: faça uma lista de dez bênçãos. Escreva porque você é grato. Releia sua lista e ao final de cada bênção diga muito obrigado, muito obrigado, muito obrigado e sinta a gratidão por aquela bênção o quanto puder.

2. Pela manhã, trabalhe na sua mente através dos planos que você tem de manhã, tarde e a noite até a hora de dormir. Com cada plano ou evento, diga as palavras mágicas, muito obrigado, por tudo ter ocorrido muito bem e imagine que você esta dizendo muito obrigado no final do seu dia, e você esta imensamente grato, pois tudo aconteceu brilhantemente bem.

3. Depois de você ter terminado de usar o poder mágico da gratidão por cada tarefa e evento do seu dia, no final pratique dizendo, “e muito obrigado pela ótima notícia que esta chegando até mim hoje!”.

4. Antes de você ir dormir, pegue sua Pedra Mágica em uma mão, e diga as palavras mágicas, muito obrigado, pela melhor coisa que aconteceu durante aquele dia.

## Dia 15

## Cure Seus Relacionamentos de Forma Mágica

Se você tem relacionamento com dificuldade ou rompido, está sofrendo com um coração partido, ou guarda algum ressentimento ou culpa a respeito de uma outra pessoa por alguma coisa, você pode mudar isto através da gratidão. A gratidão melhorará magicamente qualquer dificuldade no relacionamento, não importa se esta pessoa é seu marido ou esposa, irmão ou irmã, filho ou filha, companheiro (a), chefe, cliente, colega de trabalho, madrasta ou padrasto, pais, amigos ou vizinhos.

Quando nós estamos enfrentando uma dificuldade no relacionamento ou uma situação desafiante no relacionamento, em quase todos os casos, nós não ficamos nenhum pouco gratos pela outra pessoa. Ao invés disso, nós ficamos culpando a outra pessoa pelo o problema que nós temos com eles, e isso significa que nós não temos um pingo de gratidão. Culpa nunca vai fazer um relacionamento melhor, e nunca vai fazer sua vida melhor. Na verdade, quanto mais você culpa, pior o relacionamento fica, e pior sua vida fica.

Se for um atual relacionamento ou um relacionamento passado, se você alimentou sentimentos ruins em relação à outra pessoa, praticando a gratidão você eliminará todos esses sentimentos. Você gostaria de remover seus sentimentos ruins em relação a outra pessoa?

*"Guardar a raiva é como segurar um carvão em brasas com a intenção de jogá-lo em outra pessoa: você é único que fica queimado."*

Gautama Buddha (Aproximadamente 563 AC – 483 AC)
FUNDADOR DO BUDISMO

Sentimentos ruins sobre uma outra pessoa queima sua vida, mas a gratidão os elimina!

Por exemplo, se você tem um ex-parceiro que está conectado a você através de uma criança, e o relacionamento não está bom, olhe para os rostos dos seus filhos e perceba que eles não estariam vivos se não fosse pelo seu ex-parceiro. A vida de seus filhos são um dos mais preciosos presentes que você tem. Olhe para seus filhos, e agradeça pelo seu ex-parceiro pela vida delas todos os dias. Bem como trazendo paz e harmonia para a relação, através desse exemplo voce irá ensinar seus filhos o mellhor instrumento para a vida deles – gratidão.

Ou se você esta sofrendo por um coração partido ou uma dor devido a um relacionamento terminado, você pode usar a poder mágico da gratidão para transformar sua dor. A mágica da gratidão transforma a dor emocional em cura e felicidade muito rápido do que qualquer outra coisa, e a história dos meus pais é um perfeito exemplo disso.

Minha mãe e pai se apaixonaram um pelo outro praticamente a primeira vista. Desde o momento que eles se conheceram, eles estavam verdadeiramente gratos por estaram juntos, e eles tiveram o casamento mais lindo que eu já vi na minha vida.

Quando meu pai faleceu, minha mãe compreensivelmente sofreu uma enorme dor. Depois de meses de sofrimento, ela começou a usar o poder mágico da gratidão, e apesar da sua imensa

dor e sofrimento. Ela procurou coisas que a deixava grata. Ela começou com o passado, e ela se lembrou de todos os momentos de felicidade que ela tinha recebido no decorrer das décadas com meu pai. Então ela passou para o próximo grande passo, ela procurou coisas para ser grata no futuro. Um por um e ela os encontrou. Ela descobriu ou se lembrou de coisas que ela sempre teve vontade de fazer, mas não tinha tempo de fazer quando meu pai estava vivo. E com esse passo corajoso de gratidão, oportunidades para realizar os sonhos dela magicamente fluíram, e a vida dela começou a ter abundancia de felicidade novamente. O poder mágico da gratidão deu para minha mãe uma nova vida.

Na prática mágica de hoje você vai procurar por um carvão quente que está queimando a sua vida, e literalmente transformar em diamante através da gratidão! Escolha um relacionamento difícil, problemático, ou rompido que você quer melhorar. Não importa se a pessoa está atualmente na sua vida, ou se é um relacionamento passado e a pessoa está já não esta na sua vida.

Sente-se e escreva uma lista de 10 coisas pelas quais você é grato naquela pessoa que você escolheu. Pense no passado e no relacionamento que passou, e liste coisas boas sobre essa pessoa ou coisas boas que você recebeu desse relacionamento. A forma mais fácil de fazer isso é pensar no passado na forma que as coisas estavam antes do relacionamento deteriorar ou terminar. Se o relacionamento nunca foi bom, então se esforce e pense em alguma qualidade que a pessoa tenha.

Essa prática mágica não é sobre quem está certo ou errado. Não importa o que você sente sobre o que a pessoa tem feito para você, não importa o que a pessoa disse ou não fez, você pode curar magicamente o relaciomamento, e você não precisa que a outra pessoa queira a cura da relação.

Existe ouro em todos os relacionamentos, até mesmo os mais difíceis, e para trazer riqueza para todas as suas relações e para sua vida, você tem que encontrar ouro. E quando você cavar e descobrir uma pepita de ouro, descreva e enderece para a pessoa, e expresse toda sua gratidão:

(nome da pessoa), Eu estou grata por (o que).

Exemplo:

1 – Paulo, eu estou grata pelo nosso tempo juntos. Durante o nosso casamento, eu aprendi muito, eu sou mais sabia hoje e eu uso o que eu aprendi do nosso casamento em muitos dos meus relacionamentos de hoje.

2 – Paulo, estou agradecida por tudo que você fez para tentar fazer nosso casamento funcionar, porque 10 anos de casados significa que você tentou.

3 – Paulo, eu agradeço a você pelos nossos filhos. A felicidade de ter eles todos os dias em minha vida não poderia acontecer sem você.

4 – Paulo, eu agradeço a você por ter trabalhado arduamente por longas horas para sustentar nossa família, enquanto eu estava em casa cuidando dos nossos filhos. Era uma responsabilidade muito grande de ter todos nós dependendo de você, muito obrigado.

5 – Paulo, eu estou muito grata a você pelos momentos preciosos que tive com nossos filhos conforme eles foram crescendo. Eu pude ver nossos filhos começando a falar e andar pela primeira vez e eu sei que você não teve essa oportunidade.

6 – Paulo, sou muito grata pelo seu suporte quando eu passei por momentos de diculdade, dor e perda.

7 – Paulo, agradeço a você pelo tempo em que você esteve ao meu lado quando eu estava doente e você fez o seu melhor pra cuidar de mim e dos nossos filhos.

8 – Paulo, eu sou muito grata pelos bons momentos que nos tivemos e nós tivemos muitos.

9 – Paulo, eu agradeço por você continuar sendo um ótimo pai para nossos filhos.

10 – Paulo, obrigada pelo seu suporte e pelo tempo que você quer dar para nossos filhos. Eu sei que eles significam tanto para você o quanto eles significam pra mim.

No momento que você terminar sua lista de gratidão com 10 itens, você deverá se sentir muito melhor sobre a pessoa e o relacionamento. O ponto final que você quer alcançar é não ter nenhum sentimento ruim para essa pessoa nunca mais, porque é a sua vida que está prejudicada por esses sentimentos ruins. Todos os relacionamentos são diferentes, e se você precisar continuar, você pode repetir esta prática mágica por vários dias até você alcançar o ponto onde você não tenha nenhum sentimento ruim por essa pessoa nunca mais.

Se você esta usando o poder mágico da gratidão para melhor um relacionamento atual, você verá a relação começar a melhor miraculosamente diante dos seus olhos. É preciso somente uma pessoa para mudar magicamente um relacionamento através da gratidão, mas são ambas pessoas que receberão os benefícios na sua vida.

Se você escolher um relacionamento do passado, onde você não tem mais contato com a pessoa, você sentirá uma paz e uma felicidade em você, e ao mesmo tempo você verá que o seu atual relacionamento melhorará magicamente.

No futuro, se o relacionamento se tornar desafiante, lembre-se de usar esta prática da gratidão imediatamente. Você irá parar as dificuldades antes que elas se tornem maiores, e você aumentará a mágica no seu relacionamento.

**Prática Mágica Número 15**

**Cure seus relacionamentos de forma mágica**

1. Conte Suas Bênçãos: faça uma lista de dez bênçãos. Escreva porque você é grato. Releia sua lista e ao final de cada bênção diga muito obrigado, muito obrigado, muito obrigado e sinta a gratidão por aquela bênção o quanto puder.

2. Escolha um relacionamento difícil, problemático, ou rompido que você quer melhorar.

3. Sente-se e escreva uma lista de 10 coisas que você é grato pela aquela pessoa que você escolheu. Escreva seguindo o exemplo
   (nome), Eu estou grato por (o que?)

4. Antes de você ir dormir, pegue sua Pedra Mágica em uma mão, e diga as palavras mágicas, muito obrigado, pela melhor coisa que aconteceu durante aquele dia.

# Dia 16

# Magia e Milagres na Saúde

*"Milagres não são contrários à natureza, e sim somente contrário ao que nós sabemos sobre a natureza."*

Santo Agostinho (354-430)
TEÓLOGO E BISPO CATÓLICO

Nós podemos sentir saudáveis, energizados e cheios de felicidade a maior parte do tempo, porque isto é como nos sentimos exatamente no nosso nascimento, plenos de saúde. A realidade, entretanto, é que muitas pessoas não se sentem dessa maneira muitas vezes, se é que sentem. Muitas pessoas estão lidando com doenças, problemas com o funcionamento do seu corpo, sofrendo com crises de depressão ou outros problemas mentais, que são todos estados de menos-que-saúde-plena.

Gratidão é uma das mais rápidas maneiras que eu conheço para magicamente começar experimentar o pleno estado de saúde que você está destinado a ter em seu corpo e mente. Todos os milagres de cura que vemos acontecer são simplesmente o resultado de saúde plena sendo restaurada instantaneamente no corpo humano, onde antes havia menos do que uma plena e perfeita saúde. Se você não acha que gratidão cria milagres na sua saúde e corpo, então leia alguns de milhares de estórias milagrosas no site do "The Secret": WWW.thesecret.tv/stories.

O poder mágico da gratidão aumenta o fluxo natural de saúde para a mente e o corpo, e pode auxiliar o corpo a se curar mais rapidamente, um incontável número de estudos tem mostrado. O poder mágico da gratidão também funciona de mãos dadas com o bom cuidado corporal, nutrição e qualquer assistência médica que você pode ter escolhido adotar.

Quando há algum tipo de doença ou enfermidade em seu corpo, é realmente inteligível que você possa ter sentimentos negativos a respeito disso, como preocupação, frustração ou medo. Mas ter sentimentos negativos sobre doença não restaura a saúde. Na verdade, tem o efeito oposto – reduz a saúde ainda mais. Para melhorar sua saúde, você precisa substituir os sentimentos negativos por bons sentimentos, e a gratidão é a maneira mais rápida de fazer isso.

Muitas pessoas também têm pensamentos críticos e sentimentos de insatisfação sobre sua aparência física. Infelizmente esses pensamentos e sentimentos reduzem o fluxo mágico da saúde. Quando há algo que você não gosta no seu corpo, você não está sendo grato por ele. Pense nisso. Pela lei da atração, preocupação com o seu corpo traz mais problemas para se preocupar, e então se preocupar com o seu corpo ou aparência coloca sua saúde plena em risco.

*"Porque àquele que não tem gratidão (por sua saúde e seu corpo), mesmo a que ele tem lhe será tirado."*

*"Porque àquele que tem gratidão (por sua saúde e seu corpo) lhe será dado mais, e terá em abundância (de saúde para o seu corpo)."*

Você pode estar doente ou não muito bem no momento, ou mesmo sentindo muita dor, mas se você está lendo essas palavras você está recebendo continuamente a dádiva da saúde. Pode ser muito difícil acessar sentimentos de gratidão quando se está doente ou sentindo dor, mas mesmo a menor fração de gratidão ajuda aumentar o mágico fluxo de saúde para o corpo.

A prática de hoje, Magia e Milagres na Saúde, foi desenvolvida para aumentar dramaticamente sua saúde e felicidade. E nós iremos adotar uma abordagem em três passos para acelerar os resultados.

Passo 1: Saúde Que Você Tem Recebido (Passado)

Pense sobre a grande saúde que você tem recebido desde a sua infância, adolescência e na vida adulta. Pense nas vezes onde você se sentiu cheio de energia e você estava feliz. Escolha três diferentes passagens na sua mente de quando você se sentia no topo do mundo, diga as palavras mágicas, muito obrigado, e sinta sincera gratidão por aqueles tempos. Se você pensar nos maiores momentos da sua vida, você será capaz de encontrar esses três momentos diferentes muito rapidamente.

Passo 2: Saúde Que Você Continua Recebendo (Presente)

Pense sobre a saúde que você continua recebendo hoje e sinta-se gratidão por cada órgão, sistema e sentidos físicos que estão funcionando bem no seu corpo neste momento. Pense nos seus braços, pernas, mãos, olhos, ouvidos, fígado, rins, cérebro ou coração. Escolha cinco funções do seu corpo que estão bem, e um por um, diga mentalmente as palavras mágicas, muito obrigado, para cada um deles.

Passo 3: Saúde Que Você Quer Receber (Futuro)

Você irá escolher uma coisa que você quer melhorar no seu corpo para a prática mágica de hoje, mas você irá usar o poder mágico da gratidão de uma maneira bem peculiar. Pense no estado ideal que você quer melhorar. Quando você diz obrigado pelo estado ideal de qualquer coisa, você colocou em movimento para receber de volta o estado ideal.

Muitas vezes quando uma pessoa é diagnosticada com alguma doença ou enfermidade de qualquer tipo, ela pode até não falar muito sobre isso, mas ela pesquisará sobre a doença, recolherá informações sobre seus possíveis piores sintomas e o medo aflorará. Em outras palavras, ela dá seu inteiro foco para a doença.

Entretanto, a lei da atração diz que nós não podemos fazer o problema ir embora focando nele, porque focando no problema nós somente fazemos o problema piorar. Ao contrário, nós devemos fazer exatamente o oposto, e focar no estado ideal para a área do nosso corpo que não está bem, e direcionar nossos pensamentos e sentimentos para isso. Gratidão pelo estado ideal de saúde de qualquer parte do nosso corpo poderosamente usa nossos pensamentos e sentimentos juntos para magnetizá-los para nós – de uma só vez!

Gaste um minuto para visualizar uma cena de você mesmo com o estado ideal do corpo que você quer. E assim que ver seu corpo na sua mente como quer que ele seja, seja grato por isso como se você tivesse recebido.

Então, se você quer magicamente restaurar a saúde dos seus rins, seja grato pelos seus fortes e saudáveis rins que filtram e eliminam todos os resíduos tóxicos do metabolismo do seu corpo. Se você quer magicamente restaurar a saúde do seu sangue, seja grato pelo seu puro e saudável sangue que carrega oxigênio e nutrientes para todas as partes do seu corpo. Se você quer magicamente restaurar a saúde do seu coração, agradeça pelo seu forte e saudável coração que mantém o bem estar de cada órgão no seu corpo.

Se você quer magicamente melhorar sua visão, então agradeça pela excelente visão. Se você quer melhorar sua audição, então agradeça pelo funcionamento perfeito dos seus ouvidos. Se você quer mudar seu peso, primeiro pense no peso ideal que você quer ter, então imagine você naquele peso ideal e agradeça por isso, como se você o tivesse atingido agora.

Não importa o que você quer melhorar, primeiro imagine você com o estado ideal, e então seja grato pelo estado ideal como você o tivesse recebido.

*"As forças naturais dentro de nós são as verdadeiras curadoras da doença."*

Hipócrates (Cerca de 460-370 AC)
PAI DA MEDICINA OCIDENTAL

Você pode seguir a prática Magia e Milagres na Saúde todos os dias se você precisar disso, e você pode fazê-la múltiplas vezes em um dia se você realmente quiser acelerar a magia restauração da saúde plena, ou melhorar um aspecto do seu corpo. Mas é vital que toda vez que você tiver um pensamento ou sentimento negativo sobre o estado atual do seu corpo ou saúde você deve substituí-lo imediatamente, visualizando você com o estado ideal que você quer e sendo verdadeiramente grato, como se você já tivesse recebido isso.

O mais efetivo caminho para garantir a saúde, mais do que ter um bom cuidado com você fisicamente, é continuar sendo grato pela sua saúde.

**Prática Mágica Número 16**

**Magia e Milagres na Saúde**

1. Conte Suas Bênçãos: faça uma lista de dez bênçãos. Escreva porque você é grato. Releia sua lista e ao final de cada bênção diga muito obrigado, muito obrigado, muito obrigado e sinta a gratidão por aquela bênção o quanto puder.

2. Escolha três momentos diferentes da sua vida quando você se sentiu no topo do mundo, e agradeça sinceramente por aqueles tempos.

3. Pense em cinco funções do seu corpo que estão bem, e uma por uma, agradeça por cada uma delas.

4. Escolha uma coisa no seu corpo ou saúde que você quer melhorar, e gaste um minuto se visualizando com o estado ideal do seu corpo ou saúde. Então agradeça por este estado ideal.

5. Antes de você ir dormir, pegue sua Pedra Mágica em uma mão, e diga as palavras mágicas, muito obrigado, pela melhor coisa que aconteceu durante aquele dia.

# Dia 17

# O Cheque Mágico

*“No mágico universo não há coincidências e não há acidentes. Nada acontece até que alguém faça acontecer.”*

William S. Burroughs (1914-1997)
ESCRITOR E POETA

Quando você direciona o poder mágico da gratidão em direção a qualquer condição negativa, uma nova condição é criada, eliminando a condição antiga. Isso significa que quando você se leva ao lugar onde você sinta grato pelo dinheiro mais do que você sente a falta de dinheiro, uma nova condição é criada, eliminando a falta de dinheiro e magicamente substituindo-a com mais dinheiro.

Sentimentos ruins sobre dinheiro afasta o dinheiro de você e reduz a quantidade de dinheiro na sua vida, e toda vez que você se sente mal sobre o dinheiro você o reduz um pouco mais. Se você tem sentimentos em relação ao dinheiro como inveja, desapontamento, preocupação ou medo, você não poderá receber mais. A lei da atração diz que semelhante atrai semelhante, então se você se sente desapontado por você não ter dinheiro suficiente, você receberá mais circunstâncias de desapontamento de não ter dinheiro suficiente. Se você está preocupado sobre dinheiro você receberá mais situações preocupantes sobre dinheiro. Se você se sente temeroso sobre o estado do seu dinheiro, então você irá receber mais situações que o fará mais temeroso sobre dinheiro.

Não importa qual dificuldade seja, você tem que ignorar sua situação atual, qualquer falta de dinheiro que você esteja passando atualmente, e a gratidão é o caminho garantido para fazer isso. Você não pode ser grato pelo dinheiro e se sentir desapontado sobre o dinheiro ao mesmo tempo. Você não pode estar pensando de forma gratificante sobre dinheiro e ter pensamentos de preocupação sobre dinheiro ao mesmo tempo. Ou mesmo ser grato pelo dinheiro e ter pensamentos temerosos sobre dinheiro ao mesmo tempo. Quando você é grato pelo dinheiro, você não somente estanca os pensamentos negativos e sentimentos que afastam o dinheiro de você, você está fazendo a verdadeira coisa que trará mais dinheiro para sua vida!

Você já praticou a gratidão pelo dinheiro que você recebeu e continua recebendo. Então, antes de você usar o poder mágico da gratidão pelo dinheiro que você quer, você precisa entender os vários caminhos e avenidas que o dinheiro ou riqueza podem usar para vir para sua vida. Porque se você não é grato cada vez que sua riqueza ou dinheiro aumentam, você parará a abundância que está fluindo para você.

Dinheiro pode vir para você através do recebimento de um cheque inesperado, um aumento de salário, um prêmio de loteria, um reembolso, ou um presente antecipado em dinheiro vindo de alguém. Seu dinheiro também poderá aumentar quando alguém espontaneamente te paga um café, lanche ou almoço, ou quando você está prestes a comprar um item e descobre que ele está sendo vendido com desconto, quando há devolução de parte do valor gasto em uma compra ou quando alguém te dá de presente algo que você precisava comprar. O resultado final de cada uma dessas circunstâncias é que você tem mais dinheiro! Então, quando se deparar com essa situação, pergunte a si mesmo: esta circunstância significa que eu tenho mais dinheiro? Porque se a resposta for sim, você tem que se sentir muito grato pelo dinheiro que você está recebendo através daquela circunstância!

Se você conta a um amigo que você está próximo de comprar alguma coia e o amigo se dispõe a emprestar ou te dar aquele exato item porque ele não usa o que tem, ou se você está planejando viajar e você ouve algo sobre um desconto especial que estão oferecendo ou seu banco diminui suas taxas de juros, ou um provedor de serviço te oferece um pacote melhor

pelo mesmo custo, seu dinheiro é magicamente aumentado através da economia de dinheiro. Você entendeu a idéia do número ilimitado de situações onde você pode receber dinheiro?

Provavelmente você experimentou algumas dessas situações no passado, e mesmo que você tenha percebido ou não naquela época, elas ocorreram porque você as atraiu. Mas quando a gratidão é sua forma de vida, você atrai situações mágicas o tempo inteiro! Muitas pessoas podem chamar isso de boa sorte, mas não é apenas uma questão de sorte; é uma lei Universal.

Quaisquer circunstâncias que resultam no fato de você ter mais dinheiro ou receber algo que custa dinheiro é o resultado da sua gratidão. Você sentirá grande alegria em saber que você fez isso, e quando você combinar sua alegria com sua gratidão, você terá uma real força magnética que se manterá atraindo mais e mais abundância.

Quando eu cheguei aos Estados Unidos muitos anos atrás, eu cheguei com duas malas. Eu trabalhava em um apartamento minúsculo com meu computador no meu colo. Eu não tinha carro, então eu caminhava para todos os lugares. Mas eu estava grata por tudo. Eu estava grata por estar nos Estados Unidos, eu estava grata pelo trabalho que eu estava fazendo, eu estava grata pelo minúsculo apartamento com seus quatro pratos, quatro facas, quatro garfos e quatro colheres. Eu estava grata que eu podia caminhar para a maioria dos lugares, e eu estava grata porque havia um ponto de taxi ao longo da rua. Então algo incrível aconteceu – uma pessoa que eu conhecia decidiu me presentear com um motorista e um carro! E eu estava grata, então estava dando mais. E é exatamente assim que a magia acontece com gratidão.

A prática mágica de hoje é para o dinheiro que você quer receber, que tem trazido resultados incríveis para a maioria das pessoas. No final dessa prática você preencherá um Cheque Mágico em Branco do Banco da Gratidão do Universo, e você estará preenchendo um Cheque Mágico para você mesmo. Preencha com a quantia de dinheiro que você quer receber, coloque também o seu nome e a data de hoje. Escolha uma quantia específica de dinheiro para uma coisa que você quer de verdade, porque você será hábil para sentir mais gratidão pelo dinheiro quando você sabe em que você vai gastar aquele dinheiro. Dinheiro é um meio para realizar o que você quer, e não o resultado final, então se você apenas pensa no dinheiro por ele mesmo, você poderá não se sentir tão grato. Quando você se imagina recebendo as coisas que você realmente quer, ou fizer as coisas que você realmente quer fazer, você sentirá mais gratidão do que se você estivesse apenas sendo grato pelo dinheiro.

Você pode copiar ou escanear o Cheque Mágico desse livro. Você também pode pegar um Cheque Mágico da abundância em branco do site: http://www.thesecret.tv.br/cheque.jpg.

Se você quiser, pode começar com um valor pequeno no seu primeiro Cheque Mágico e, após você receber esse pequeno valor, você pode se manter aumentando os montantes nos próximos cheques. O benefício de começar com um valor menor é que se você magicamente o receber, você saberá quando isso acontecer, você saberá que absolutamente a magia da gratidão funciona, e a gratidão e alegria que você sente fará que montantes maiores venham para você.

Uma vez que você preencher os detalhes do seu Cheque Mágico, segure o cheque em suas mãos e pense sobre a coisa específica que você quer com aquele dinheiro. Imagine essa

imagem na sua mente e visualize você realmente usando o dinheiro para comprar a exata coisa que você quer, e coloque o máximo de excitamento e gratidão que você puder.

Talvez você queira o dinheiro por um novo par de sapatos, um computador ou uma nova cama, então se imagine realmente comprando o que você quer em uma loja. Se você for comprar o que quer online, então imagine você recebendo a entrega, então sinta animação e gratidão. Você pode querer o dinheiro para viajar para outros países, ou para pagar o colégio dos seus filhos, então se imagine comprando a passagem de avião, ou abrindo uma conta bancária para depositar o dinheiro das mensalidades do colégio. E se sinta tão feliz e grato como se você realmente tivesse feito isso!

Após você completar esses passos, leve o seu Cheque Mágico com você hoje, ou coloque-o em um local onde você o veja frequentemente. Em ao menos duas ocasiões mais durante o dia de hoje, pegue o Cheque Mágico em suas mãos, imagine você realmente usando o dinheiro para o que você quer e se sinta grato e animado o quanto puder, como se realmente você tivesse feito isso. Se você quiser você pode fazer isso mais vezes durante o dia. Como em qualquer uma das outras práticas mágicas, você pode fazer isso frequentemente.

No fim do dia, também mantenha seu Cheque Mágico onde você possa tê-lo a qualquer momento, ou coloque-o em um local onde você possa vê-lo diariamente. Você pode colocá-lo no espelho do seu banheiro, na porta da sua geladeira, embaixo da sua Pedra Mágica, no seu carro ou na sua carteira, ou como a tela de fundo do seu computador. Todas as vezes que você ver o seu Cheque Mágico, sinta-se como se você tivesse recebido o dinheiro, e seja grato agora que você pode ter ou fazer o que você quiser.

Quando você receber o dinheiro do seu Cheque Mágico, ou se você receber o item que você queria gastar o dinheiro para comprá-lo de outra maneira mágica, substitua o cheque com um novo valor por mais uma coisa que você realmente quer, e continue com a prática do Cheque Mágico o quanto você quiser.

**Prática Mágica Número 17**

**O Cheque Mágico**

1. Conte Suas Bênçãos: faça uma lista de dez bênçãos. Escreva porque você é grato. Releia sua lista e ao final de cada bênção diga muito obrigado, muito obrigado, muito obrigado e sinta a gratidão por aquela bênção o quanto puder.

2. Preencha seu Cheque Mágico com o montante de dinheiro que você quer receber, coloque o seu nome e a data de hoje.

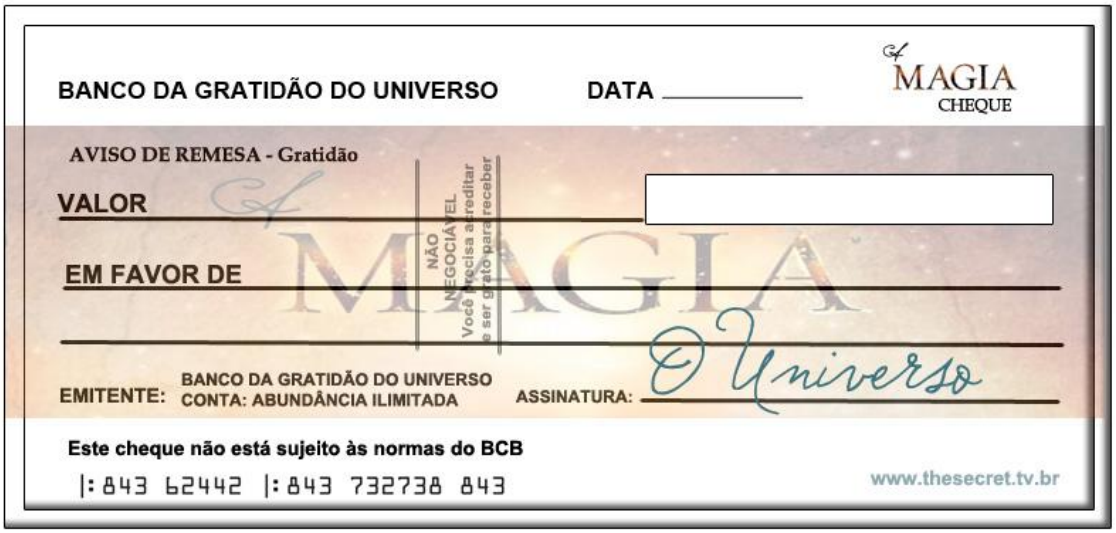
3. Segure seu Cheque Mágico com suas mãos, e se imagine comprando a coisa específica que você quer com aquele dinheiro. Sinta-se feliz e grato o quanto puder por você ter recebido o que queria.

4. Leve o Cheque Mágico com você hoje, ou coloque-o em um local onde você possa vê-lo novamente. Em pelo menos duas ocasiões, pegue o cheque em suas mãos, imaginando-se usando o dinheiro para comprar aquilo que você quer, e sinta-se tão grato como se você estivesse realmente feito isso.

5. No fim do dia, mantenha o seu Cheque Mágico em um local visível, onde você possa vê-lo diariamente. Quando você receber o dinheiro no seu cheque, ou receber o item pelo qual você queria para gastar o dinheiro, substitua o cheque por um com um novo valor por algo que você quer, e repita os passos 2-4.

6. Antes de você ir dormir, pegue sua Pedra Mágica em uma mão, e diga as palavras mágicas, muito obrigado, pela melhor coisa que aconteceu durante aquele dia.

Faça o download de uma copia do Cheque Mágico em http://www.thesecret.tv.br/cheque.jpg, então preencha a data, seu nome e o montante que você deseja receber na moeda da sua escolha.



# Dia 18

# A Mágica Lista dos Afazeres

*"O mundo é cheio de coisas mágicas esperando por nossa inteligência para crescerem mais nítidas."*

Eden Phillpots (1862-1960)
NOVELISTA E POETA

Realmente, quando você pensa nisso, gratidão é sua melhor amiga. Ela sempre está lá pra você, sempre disponível para te ajudar, ela nunca falha com você ou deixa você cair, e quanto mais fortemente você se debruça sobre ela, mais ela fará por você, e mais enriquecerá sua vida. A prática mágica de hoje mostrará como você pode apoiar-se na gratidão ainda mais, então isso pode te deixar mais próximo das coisas mágicas para você.

Em todos os dias existem pequenos problemas na vida que surgem e que precisam ser resolvidos. Algumas vezes podemos nos sentir sobrecarregados se não sabemos como resolver aquela situação.

Talvez seu problema seja que você não tem tempo suficiente para fazer todas as coisas que você tem que fazer, e se está perdido porque você tem apenas vinte e quatro horas em um dia. Pode ser que você se sinta sobrecarregado no trabalho, e você quer mais tempo livre, mas você pode não ver um caminho para fazê-lo. Você pode estar em casa cuidando de crianças, e você está se sentindo esgotado ou exausto, mas você não tem os meios de conseguir uma ajuda para sair dessa situação. Pode se confrontar com problemas que precisam de solução, mas você não tem idéia de como resolver isso. Você pode ter perdido algo e tentado as melhores maneiras de localizá-lo, mas você não teve sorte. Ou pode ser que você quer encontrar algo, como um animal de estimação perfeito, uma excelente babá, um grande cabeleireiro, ou um incrível dentista ou médico, e não obstante seus melhores esforços, você não tem sido capaz de encontrar o que você precisa. Você pode estar em uma situação desconfortável por causa de algo que alguém pediu para você fazer, e você não sabe como responder para ela. Ou você pode estar em algum tipo de disputa com alguém e ao invés de resolver a situação, as coisas parecem ficar cada vez piores.

Esta prática da Lista Mágica dos Afazeres te ajudará com qualquer problema diário quando você não souber o que fazer, ou quando você simplesmente quiser que algo seja feito para você. Você se surpreenderá com os resultados!

Quando você combinar o poder mágico da gratidão com a lei da atração, pessoas circunstâncias e eventos podem ser reorganizados para fazer o que você quer que seja feito para você! Você não saberá como isso acontecerá, ou como será feito para você, e isto não é da sua conta. Seu trabalho é simplesmente ser grato o quanto você puder por aquilo que você quer feito exatamente agora, como se aquilo tivesse sido feito. E então deixe a magia acontecer!

Hoje, crie uma lista de afazeres escrita com as coisas mais importantes que você deseja que seja feita ou resolvida para você, e dê o título de Lista Mágica de Afazeres. Você pode por coisas na sua lista que você não tem tempo para fazer, ou que você não quer fazer, desde qualquer situação corriqueira, desde as menores coisas do dia a dia até as maiores situações de vida. Pense em qualquer área da sua vida onde você precisa que algo seja resolvido ou feito para você.

Quando você terminar de escrever sua lista, escolha três coisas da sua lista para se focar hoje, e um de cada vez imagine que aquele item específico foi magicamente feito para você. Imagine que todas as pessoas, circunstâncias e eventos estão convergindo para fazê-lo para você, e então está feito agora. Todo feito, todo classificado, todo resolvido para você, e você

está dando massivamente gratidão em retorno por aquilo ter sido feito. Gaste pelo menos um minuto em cada um dos três itens, acreditando que aquilo foi feito e sentindo uma gratidão enorme em retorno. Você pode seguir a mesma prática para o restante dos itens em sua lista em outra oportunidade, mas aqui está o poder em simplesmente colocar as coisas que você quer concluídas na sua Lista Mágica dos Afazeres.

Lembre-se que a lei da atração diz que "semelhante atrai semelhante", e isto significa que quando você está grato pela solução como se você a tivesse, você atrairá tudo que você precisa na sua vida para solucionar a situação. O foco no problema atrai mais problemas. Sendo grato pelo fato de ter a solução, e que aquilo foi resolvido, atrai a solução.

Para demonstrar o quão poderosa é essa prática mágica, eu quero compartilhar uma história com você sobre minha filha, que usou esta prática para atrair sua carteira perdida de volta pra ela.

Após sair uma noite, minha filha descobriu na manhã seguinte que ela não estava com sua carteira, e ela não tinha idéia onde ela poderia ter perdido, ou mesmo se ela havia sido roubada. Ela ligou para o restaurante onde foi jantar, para a companhia de táxi que ela usou para ir para a casa, a delegacia local de polícia e ela procurou pela rua e bateu nas portas da vizinhança. Mas ninguém havia achado sua carteira.

Além do fato que a carteira da minha filha continha coisas normalmente preciosas nela, incluindo todos os seus cartões de banco e de crédito, carteira de motorista e dinheiro, sua maior preocupação era que sua carteira não tinha nenhuma informação de contato, porque ela esteve no exterior por algum tempo. Ela não tinha seu número listado em uma lista pública de telefone, e com um sobrenome comum, ela não tinha esperança de encontrá-la.

Mas ao contrário, apesar de parecer existir obstáculos impossíveis de serem transpostos, minha filha sentou-se, fechou seus olhos e imaginou sua carteira em sua mente. Ela visualizou que estava segurando sua carteira na sua mão; ela abria a carteira, ela verificava todo o seu conteúdo, e ela sentia enorme gratidão porque ela tinha sua carteira e tudo que existia nela de volta e em suas mãos.

Pelo resto do dia, sempre que ela pensava nisso, novamente minha filha imaginava que ela tinha sua carteira em suas mãos, e ela sentia enorme júbilo e gratidão por sua carteira ter voltado para ela.

Naquela noite ela recebeu uma ligação de um fazendeiro que vivia uma centena de quilômetros de distância, dizendo que ele tinha encontrado sua carteira. A parte mais extraordinária dessa história é que o fazendeiro que encontrou sua carteira na rua do lado de fora da casa da minha filha nas primeiras horas da manhã, e ele procurou imediatamente na carteira por informações de contato. Ele fez várias ligações na tentativa de encontrar seu dono, mas não conseguiu, e então ele desistiu e dirigiu de volta para sua fazenda com a carteira.

Mas enquanto ele estava andando pelos campos na sua fazenda, a carteira se mantia martelando e martelando na sua mente, e ele decidiu procurar alguma coisa uma última vez. Ele encontrou um pequeno pedaço de papel com nome de um homem chamado Christian

escrito nele, e então ele colocou o nome de Christian junto com o sobrenome da minha filha, e ligou para a companhia telefônica. Havia somente uma pessoa listada com o nome de Christian e com aquele sobrenome. O fazendeiro ligou para o número de telefone, e era da casa do pai da minha filha. Desde aquele dia nós não sabemos como o fazendeiro conseguiu aquele número de telefone, porque era um número que não estava na lista! Nós ligamos para a companhia telefônica nós mesmas, várias vezes, após este acontecimento e a resposta todas as vezes era: “Desculpe, não há nenhum número para aquele nome informado”.

Desde uma centena de quilômetros distante, através da mais extraordinária sequência nunca vista de eventos impossíveis, a carteira da minha filha retornou para ela intacta.

Ela cumpriu sua parte sendo grata por ter sua carteira de volta, e como sempre acontece, a gratidão realizou sua magia e colocou cada pessoa, cada circunstância e evento para trazer sua carteira para ela.

O poder mágico da gratidão está disponível para você usá-lo também – sempre foi – você apenas tem que descobri-lo por você mesmo, e aprender como usá-lo!

**Prática Mágica Número 18**

**A Mágica Lista dos Afazeres**

1. Conte Suas Bênçãos: faça uma lista de dez bênçãos. Escreva porque você é grato. Releia sua lista e ao final de cada bênção diga muito obrigado, muito obrigado, muito obrigado e sinta a gratidão por aquela bênção o quanto puder.

2. Crie uma lista escrita das dez coisas mais importantes ou problemas que você precisa superar ou resolver. Nomeie sua lista de Lista Mágica dos Afazeres.

3. Escolha as três coisas mais importantes da sua lista, e uma de cada vez, imagine que cada coisa daquelas foi feita pra você.

4. Gaste pelo menos um minuto em cada coisa, acreditando que ela foi concluída, e sentindo enorme gratidão em retorno.

5. Antes de você ir dormir, pegue sua Pedra Mágica em uma mão, e diga as palavras mágicas, muito obrigado, pela melhor coisa que aconteceu durante aquele dia.

# Dia 19

# Passos Mágicos

*"Uma centena de vezes todo dia eu me lembro de que minha vida interior e exterior depende do trabalho de outros homens, vivos e mortos, e que eu tenho que exercer em mim a condição de agradecer na mesma medida que eu recebi e continuo recebendo."*

Albert Einstein (1879-1955)
VENCEDOR DO PRÊMIO NOBEL DE FÍSICA

Com essas palavras, Einstein nos deu um presente igual à suas descobertas científicas. Ele nos deu um dos seus segredos mágicos para seu sucesso. Gratidão – todos os dias!

Einstein é a inspiração por trás da prática mágica de hoje, e você irá segui-lo em seus passos para trazer sucesso para sua vida. Hoje, como Einstein, você dirá muito obrigado uma centena de vezes, e você fará isso dando uma centena de Passos Mágicos. Você pode achar que parece inacreditável que você caminhar pode fazer a diferença em sua vida, mas você descobrirá que isso é uma das coisas mais poderosos a serem feitas.

*"Deus nos deu um presente de 86.400 segundos hoje. Você usou um deles para dizer 'muito obrigado'?"*

William A. Ward (1921-1994)
ESCRITOR

Para dar os Passos Mágicos, você dá um passo e na sua mente diz as palavras mágicas, muito obrigado, assim que seu pé tocar o chão, e então novamente dirá muito obrigado quando o outro pé tocar o chão. Um pé, muito obrigado, próximo pé, muito obrigado, e continua dizendo as palavras mágicas a cada passo.

A melhor coisa sobre os Passos Mágicos é que você pode dar qualquer número de Passos Mágicos em qualquer lugar e a qualquer tempo; ainda que seja na sua casa de um cômodo para outro, caminhando para pegar seu lanche ou café, levando o lixo para a lixeira, caminhando para uma reunião de trabalho, no seu caminho para tomar um táxi, trem ou ônibus. Você pode dar os Passos Mágicos para tudo aquilo que é importante para você, como exames, um encontro, uma entrevista de emprego, uma audição, para encontrar um cliente, para o banco, caixa eletrônico, dentista, médico, cabeleireiro, para ver o seu time em um jogo, caminhar por corredores, através dos terminais de aeroportos, em parques ou de um bloco para outro.

Eu dou os Passos Mágicos pela minha casa, da minha cama para o banheiro, da cozinha para o meu quarto, e para fora até o meu carro ou caixa de correio. Sempre que eu caminho por uma rua, ou caminho em qualquer lugar, eu escolho um ponto como meu destino, e coloco a gratidão nos meus passos por todo caminho.

Se observar como você está sentindo antes de começar, então você notará uma enorme diferença em como você se sentirá após você dar os Passos Mágicos. Não importa se você não conseguir colocar muito sentimento de gratidão enquanto você caminha; eu prometo que você irá se sentir mais feliz depois. Se você está se sentindo mal, os Passos Mágicos te farão sentir melhor, e mesmo que você esteja se sentindo ótimo, Passos Mágicos elevarão seu espírito ainda mais!

Para tornar mais efetivos os Passos Mágicos, dê os Passos Mágicos por cerca de 90 segundos; este é o tempo que leva para qualquer pessoa dar uma centena de passos em um ritmo lento. Esta prática não é sobre dar exatamente uma centena de passos, mas dar pelo menos aquele

número de passos, porque isto provavelmente é o número de passos mínimos para fazer a diferença na maneira que você se sente. Então tenha a certeza da distância aproximada que você pode dar uma centena de passos de gratidão em qualquer tempo durante o dia. Não conte os passos enquanto você fizer essa prática, porque você estará contando ao invés de dizer muito obrigado, as palavras mágicas, em cada passo.

Quando você tiver completado a prática mágica de hoje você terá dito as palavras mágicas, muito obrigado, ume centena de vezes! Em quantos dias da sua vida você disse muito obrigado uma centena de vezes?

E Einstein fazia isto todos os dias!

**Prática Mágica Número 19**

**Passos Mágicos**

1. Conte Suas Bênçãos: faça uma lista de dez bênçãos. Escreva porque você é grato. Releia sua lista e ao final de cada bênção diga muito obrigado, muito obrigado, muito obrigado e sinta a gratidão por aquela bênção o quanto puder.

2. Dê uma centena de Passos Mágicos (por cerca de noventa segundos) em gratidão, em qualquer momento durante o dia.

3. A cada passo, diga e sinta as palavras mágicas, muito obrigado.

4. Antes de você ir dormir, pegue sua Pedra Mágica em uma mão, e diga as palavras mágicas, muito obrigado, pela melhor coisa que aconteceu durante aquele dia.

# Dia 20

# Coração Mágico

*“Gratidão é a memória do coração.”*

Jean-Baptiste Massieu (1743-1818)
ATIVISTA REVOLUCIONÁRIO FRANCÊS

Você pode ter descoberto que, até agora, com qualquer prática mágica de gratidão, o objetivo é sempre sentir máximo que você puder. Isto é porque, quando você aumenta o sentimento de gratidão no interior, as coisas que você tem para ser grato no mundo exterior também aumentam.

Eventualmente, depois de praticar a gratidão por um longo período de tempo, você automaticamente sentirá isso profundamente no seu coração. Porém, a prática mágica de hoje entrará em colapso com tempo que normalmente levaria para você chegar a esse nível.

A prática do Coração Mágico é propositalmente para aumentar poderosamente e profundamente o que você sente de gratidão, concentrando sua mente na área do seu coração enquanto você diz e sente as palavras mágicas, muito obrigado. Pesquisas cientificas tem mostrado que se concentrando no coração enquanto você sente gratidão, o ritmo do coração imediatamente se torna ainda mais harmonioso, resultando em grandes melhorias para o sistema imunológico e saúde. Não importa se você foca dentro ou fora do seu corpo. Feche seus olhos, porque ficará mais fácil, e enquanto você mantém sua mente focada no seu coração, mentalmente diga as palavras mágicas, muito obrigado. Uma vez que você pratica isso por poucos minutos, você não precisará fechar mais os olhos, mas como uma regra geral, você sentirá mais gratidão quando você fechar os olhos.

Existem várias coisas que você pode fazer para ajudar a você conseguir sentir a mágica do coração mais rapidamente. Você pode colocar a sua mão direita na área do coração e manter sua mente focada lá, enquanto você diz as palavras mágicas, muito obrigado. Ou você pode imaginar que as palavras mágicas, muito obrigado, estão saindo do coração enquanto você as diz.

Como parte da prática mágica de hoje, pegue seus dez principais desejos e pratique com o Coração Mágico com cada desejo. Leia cada desejo em sua mente ou em voz alta, e quando você terminar de ler cada desejo, feche seus olhos, foque sua mente na área do coração, mantenha sua mente na área do coração, e diga as palavras mágicas de novo, muito obrigado, bem devagar. Você pode usar as dicas que eu dei acima se ajudar você. Depois que você terminar a prática do Coração Mágico com cada desejo, você não terá só aumentado profundamente a gratidão, você também estará apto para alcançar, você também terá dramaticamente aumentado a gratidão dos seus principais desejos.

Você pode continuar a praticar o Coração Mágico nos seus desejos regularmente se você quiser acelerar o recebimento deles, ou você pode usar o Coração Mágico qualquer hora que você disser as palavras mágicas, muito obrigado. Mesmo usando o coração mágico apenas algumas vezes no dia, fará um grande efeito na sua felicidade e na mágica da sua vida.

Uma vez você tendo praticado o Coração Mágico algumas vezes, você sentirá um enorme aumento de forma profunda dos seus sentimentos, e como a gratidão é tudo sobre a profundidade dos sentimentos, porque quanto mais profundo for o sentimento, maior será a abundância do que você receberá. Os sinais físicos iniciais que você tem aumentado profundamente os seus sentimentos pode ser que você tenha uma sensação de formigamento em torno do seu coração, ou sentir uma onda de alegria correndo através do seu corpo. Seus

olhos podem encher de lágrimas, ou você pode sentir arrepios. Mas sem exceção, você começará a sentir uma profunda paz e felicidade como você nunca sentiu antes.

**Prática Mágica Número 20**

**Coração Mágico**

1. Conte Suas Bênçãos: faça uma lista de dez bênçãos. Escreva porque você é grato. Releia sua lista e ao final de cada bênção diga muito obrigado, muito obrigado, muito obrigado e sinta a gratidão por aquela bênção o quanto puder.

2. Foque sua mente e sua atenção na área em volta do coração.

3. Feche seus olhos, e enquanto mantém sua mente focada no seu coração, mentalmente diga as palavras mágica, muito obrigado.

4. Pegue seus dez principais desejos e pratique com o Coração Mágico com cada desejo, e então com olhos fechados, focando sua mente na área do coração, e bem devagar diga, muito obrigado, de novo.

5. Antes de você ir dormir, pegue sua Pedra Mágica em uma mão, e diga as palavras mágicas, muito obrigado, pela melhor coisa que aconteceu durante aquele dia.

# Dia 21

# Resultados Magníficos

*"Você agradece antes da refeição. Está certo. Mas eu agradeço antes de ir a um concerto de música clássica, e agradeço antes de brincar de mímica, e agradeço antes de abrir um livro, e agradeço antes de desenhar, pintar, nadar, praticar esgrima, lutar boxe, caminhar, jogar, dançar e agradeço antes de mergulhar a caneta no tinteiro."*

G. K. Chesterton (1874–1936)
ESCRITOR

Nós todos queremos bons resultados para tudo que nós fazemos. No agradecimento antes de ter realizado uma ação do escritor Gilbert Keith Chesterton, ele usou a magia da gratidão para garantir o resultado que ele queria.

Você já pode ter tido tempo para pensar coisas como “Eu tenho esperança que isto dê certo” ou ”Eu tenho esperança que isso aconteça bem” ou “Eu vou precisar de muita sorte”. Todos esses pensamentos estão esperando por bons resultados para uma situação, mas a vida não acontece por acaso ou por um golpe de sorte. A lei do Universo opera matematicamente para o melhor grau possível; que é algo que você pode contar com isso.

Um piloto de avião não tem esperança que a lei da física mantenha em funcionamento durante seu voo, porque ele sabe que a lei da física nunca falhará. Você não começa um dia tendo esperança que a lei da gravidade mantenha você no chão de tal modo que você não flutue no espaço. Você sabe que não há duvidas, e a lei da gravidade nunca falhará.

Se você quer ter a certeza para tudo que você faz, então você tem que usar a lei que governa os resultados – a Lei da Atração. O que significa que você tem que usar seus pensamentos e sentimentos para atrair Resultados Magníficos para você, e sendo grato pelos Resultados Magníficos é uma das formas mais simples de fazer isso.

A prática dos Resultados Magníficos é ser grato antes de você fazer alguma coisa que você queira que aconteça bem. Você poderia ser grato pelo resultado magnífico para uma reunião de trabalho, para uma entrevista de emprego, ou um exame, um resultado magnífico para um jogo esportivo, uma ligação, um encontro de amigos, ou um encontro com sua madrasta. Você poderia ser grato pelo resultado magnífico da sua rotina de exercícios, da consulta ao veterinário do seu animal de estimação, ou pelo seu check-up médico ou dentário. Você poderia ser grato pelo resultado magnífico quando um eletricista, encanador ou alguma pessoa que está indo resolver algum problema na sua casa, um resultado magnífico para um passeio com sua família, uma conversa com uma criança sobre seu comportamento ou uma conversa com o seu parceiro. Você poderia ser grato pelo resultado magnífico para uma compra que você irá fazer, tal como um presente de aniversário, um anel de noivado, ou um vestido de noiva, ou um resultado magnífico para escolher um celular novo, um novo tapete, novas cortinas, ou a reforma da empresa. Você poderia ser grato pelo resultado magnífico de uma reserva no restaurante, ou um ótimo lugar no concerto, um resultado magnífico para suas correspondências diárias, seus e-mails diários, ou para a restituição de impostos para o ano.

Se ajudar você acreditar no poder mágico da gratidão para criar Resultados Magníficos, você pode mexer os dedos no ar e imaginar que você esta salpicando pó mágico em cima do evento que você quer transformar magnificamente.

Outra hora para usar gratidão para Resultados Magníficos é quando alguma coisa inesperada acontece durante seu dia. Quando alguma coisa inesperada acontece, muitas vezes podemos tirar conclusões precipitadas e imediatamente pensar que há alguma coisa errada. Por exemplo, você chegou ao trabalho e te avisaram que o seu chefe quer falar com você imediatamente. O problema das conclusões precipitadas e pensamentos na existência de alguma coisa errada é que a lei da atração diz que o que você pensa e sente você atrairá para

você. Então, ao invés de ter conclusões precipitadas e pensar que você pode estar em apuros, pegue a oportunidade para fazer a magia acontecer sendo grato pelo resultado magnífico.

Se você perdeu seu ônibus ou trem no seu caminho para o trabalho, ou perdeu um voo, ou você está inesperadamente atrasado, ao invés de pensar, “Isto é uma coisa ruim”, seja grato pelo resultado magnífico, de modo que você coloque magia em movimento para receber um resultado magnífico.

Se você é pai e você foi chamado para comparecer inesperadamente na escola do seu filho, ao invés de pensar que há um problema, seja grato pelo resultado magnífico. Se você recebeu uma inesperada ligação, e-mail ou carta, e passou um flash na sua mente, “Eu me pergunto o que está errado” imediatamente seja grato pelo resultado magnífico, antes de você atender a ligação ou abrir um e-mail.

A maior parte das vezes você verá e experimentará o resultado magnífico que você pediu. E ocasionalmente você nem mesmo saberá como você foi beneficiado por esse inesperado evento. Mas quando você pede por um resultado magnífico e sente sinceramente grato por isso, você está usando a matemática da lei da atração. E você deve receber um resultado magnífico de volta, em algum lugar, em alguma hora. Garantido!

Sempre que você se pegar pensando que há dúvida com alguma coisa na sua vida, ou pensando que você não tem controle sobre algo, ou quando você se pega pensando que tem esperança que algo aconteça bem, lembre-se de que não há duvidas para a lei da atração – você conseguirá o que você está pensando ou sentindo. Gratidão ajuda a te proteger do que você não quer – maus resultados – e garante que você consiga o que você realmente quer - Resultados Magníficos.

Quando você esta grato pelo resultado magnífico, você está usando a Lei Universal, e mudando esperanças, através da fé e da certeza. Quando a gratidão se torna sua forma de vida, você automaticamente começa tudo que você faz com gratidão, sabendo que a mágica da gratidão produzirá um resultado magnífico.

Quanto mais você praticar Resultados Magníficos, e fazendo disso um hábito diário, quando mais Resultados Magníficos você atrairá para sua vida. Menos e menos você irá se deparar com situações onde você não quer estar. Você não vai se encontrar em ambientes errados e na hora errada. E não importa o que aconteça na sua vida, você saberá com absoluta certeza que o resultado será magnífico.

No começo do dia de hoje, escolha três separadas situações onde você gostaria de obter Resultados Magníficos. Você pode escolher três coisas que são importantes para a sua vida atualmente, tanto uma entrevista de emprego chegando, uma aplicação, num empréstimo, um exame, ou uma consulta ao médico. Você pode também começar selecionando três coisas que são normalmente atividades monótonas para você, porque quando a magia acontece nessas monótonas atividades você estará realmente convencido que você atraiu um resultado magnífico! Por exemplo, você poderia escolher o seu caminho para o trabalho, passar roupa, indo ao banco ou ao correio, pegando as crianças na escola, pagando contas ou pegando as correspondências.

Faça uma lista de três situações que você tenha escolhido para um resultado magnífico. Use o poder mágico da gratidão, e enquanto você escreve cada uma delas, imagine que você está escrevendo sobre todas as situações depois que tenha acontecido:

Muito obrigado pelo resultado magnífico do _____!

Para o segundo passo dessa prática mágica, você vai escolher três inesperadas situações que surgir hoje e usar o poder mágico da gratidão para esses Resultados Magníficos também. Você poderia fazer isso, praticando antes de você atender três ligações, ou antes, de abrir três e-mails ou três cartas, antes de você fazer uma tarefa inesperada, ou qualquer coisa mais que aparecer inesperadamente no dia. Esta parte da prática não é muito sobre qual evento inesperado que você escolhe, mas sim sobre você praticar gratidão por meio dos Resultados Magníficos em uma pequena coisa inesperada. Cada vez que um evento inesperado surgir, feche seus olhos brevemente, se você puder, e mentalmente diga e sinta as palavras mágicas.

Muito obrigado pelos resultados magníficos para _____!

Você nunca poderá exagerar realizando muitas vezes essa prática mágica, por que quanto mais você praticar isso, mais Resultados Magníficos você terá na sua vida como uma rotina na sua vida, mas praticando isso hoje vai te dar uma idéia de como funciona, e no futuro, se você se encontrar numa situação onde você está tendo esperança por um bom resultado ou pensando que você precisa de sorte, você imediatamente a transformará com o poder mágico da gratidão, e ter Resultados Magníficos como uma certeza na sua vida!

**Prática Mágica Número 21**

**Resultados Magníficos**

1. Conte Suas Bênçãos: faça uma lista de dez bênçãos. Escreva porque você é grato. Releia sua lista e ao final de cada bênção diga muito obrigado, muito obrigado, muito obrigado e sinta a gratidão por aquela bênção o quanto puder.

2. No começo do dia de hoje, escolha três coisa ou situações que são importantes para você, onde você gostaria de ter Resultados Magníficos.

3. Liste três coisas, e escreva cada uma como se você estivesse escrevendo depois de ter acontecido: Muito Obrigado pelo resultado magnífico para _____!

4. Enquanto você atravessa seu dia, escolha três inesperados eventos que aparecerão no seu dia onde você pode ser grato por um resultado magnífico. Cada vez, feche seus olhos e mentalmente diga e sinta: Muito Obrigado pelo resultado magnífico para _____!

5. Antes de você ir dormir, pegue sua Pedra Mágica em uma mão, e diga as palavras mágicas, muito obrigado, pela melhor coisa que aconteceu durante aquele dia.

# Dia 22

# Diante dos Seus Olhos

*"Este mundo, após nossa ciência e ciências, continua um milagre; maravilhoso, incompreensível, mágico, e muito mais do que qualquer pessoa pense sobre ele."*

Thomas Carlyle (1795-1881)
ESCRITOR E HISTORIADOR

Sete anos atrás, quando eu descobri pela primeira vez O Segredo e o poder mágico da gratidão, eu fiz uma lista de todos os meus desejos. Era uma lista longa! Naquela ocasião, parecia não haver nenhuma possibilidade dos meus desejos se tornarem realidade. Mesmo assim, eu peguei meus dez principais desejos e carreguei-os comigo em um pedaço de papel todos os dias. Sempre que eu tinha oportunidade, eu pegava minha lista e lia do começo ao fim, agradecendo tanto quanto eu podia por cada um dos desejos, como se eu já tivesse recebido eles. O desejo número um, era o desejo que eu mais queria, mais do que qualquer coisa, eu mantive constantemente na minha mente, e eu dizia as palavras mágicas, muito obrigado, múltiplas vezes ao dia, e sentia como se já tivesse tornado verdade. Um por um de todos os meus desejos da minha lista apareceram magicamente Diante dos Meus Olhos. Conforme eu recebia meus desejos, eu eliminava o item da minha lista, e quando eu tinha novos desejos, eu os adicionava na minha lista.

Um dos meus desejos da lista original era viajar pra Bora Bora perto do Tahiti. Depois de passar uma maravilhosa semana no exato lugar em Bora Bora que eu tinha listado, outra coisa maravilhosa aconteceu. Eu estava voando para a principal cidade do Tahiti no meu caminho de volta para casa, quando o avião parou no meio do caminho para pegar alguns passageiros. O vôo antes estava vázio, mas depois da parada foi ocupado por Tahitianos, e de repente risadas, rostos sorrindo, e uma felicidade que era notória se espalhou ao meu redor.

Como eu me diverti nesse vôo curto com essas pessoas maravilhosas, tornou-se muito claro para mim o motivo pelo qual eles estavam tão felizes. Eles estavam gratos! Eles estavam gratos por estarem vivos, eles estavam gratos por estarem no avião, eles estavam gratos por estar um com o outro, eles estavam gratos para onde eles estavam indo – eles estavam gratos por tudo! Eu poderia ter ficado no avião e viajado em volta do mundo com eles, me senti tão bem estando com eles. Em seguida, ocorreu-me que eu tinha acabado de receber o meu desejo final, Bora Bora era meu último desejo da minha lista original, e a razão pela qual eu estava no avião estava Diante dos Meus Olhos – a gratidão.

Eu estou compartilhando essa história como uma forma de inspiração para você, porque não importa quão grande seus desejos pareçam ser, você pode recebê-los através da gratidão. Ainda mais do que isso, gratidão trará uma alegria e felicidade para sua vida que você nunca sentiu antes, e que é verdadeiramente impagável.

A partir do momento que eu comecei a usar gratidão e a lei da atração, demorou quatro anos para eu receber todos os desejos da minha lista original. Para dar a você uma idéia da magnitude do recebimento de todos os meus desejos em todo esse tempo, quando eu criei minha lista de desejos, minha empresa estava com dois milhões de dolares em dívidas, e eu tinha dois meses para quitar, ou então eu seria forçada a fechar minha empresa e perderia minha casa e tudo que eu tinha. O dinheiro que eu devia no meu cartão de crédito pessoal também era uma pequena fortuna. Apesar disso, na minha lista de desejos estava a compra de uma grande casa de frente para o mar, viajar para lugares exóticos no mundo, ter todas as minhas dívidas pagas, ampliar minha empresa, restabelecer todos os meus relacionamentos para o melhor possivel, melhorar a qualidade de vida da minha familia, estar cem porcento saudável novamente, e ter energia ilimitada e entusiasmo pela vida, juntamente com a habitual lista de coisas materiais. E meu desejo número um, que parecia uma impossibilidade

absoluta para muitas das pessoas ao meu redor, o meu desejo era levar felicidade a milhões de pessoas através do meu trabalho.

O primeiro desejo que eu recebi foi conseguir levar felicidade para milhões de pessoas através do meu trabalho. O resto dos meus desejos foram magicamente acontecendo, e um a um, eles apareceram Diante dos Meus Olhos, então, eu eliminei todos eles da minha lista.

Então, agora é sua vez de usar o poder mágico da gratidão para fazer seus desejos aparecerem Diante dos Seus Olhos. No começo do dia pegue a lista que você criou. Leia cada desejo da sua lista, e por um minuto imagine ou visualize que você já tenha recebido seus desejos. Sinta tanta gratidão quanto você puder, como se você já os tivesse agora.

Carregue sua lista de desejos com você todos os dias no seu bolso. Em pelo menos em duas ocasiões no dia de hoje, pegue sua lista e leia os desejos, e sinta tanta gratidão quanto você puder, como se você já os tivesse recebido.

Se você quiser que seus desejos se tornem realidade rapidamente, eu altamente recomendaria que você carregasse sua lista de desejos com você em sua carteira de hoje em diante e sempre que você tiver tempo, abra sua carteira e leia os desejos, e sinta tanta gratidão quanto puder por cada um deles.

Quando seus desejos aparecerem Diante dos Seus Olhos, elimine-os da lista, e adicione mais desejos. E se você for como eu, cada vez que você eliminar um desejo da lista você vai chorar de alegria, porque o que parecia ser impossível se tornou possível através do poder mágico da gratidão.

**Prática Mágica Número 22**

**Diante dos Seus Olhos**

1. Conte Suas Bênçãos: faça uma lista de dez bênçãos. Escreva porque você é grato. Releia sua lista e ao final de cada bênção diga muito obrigado, muito obrigado, muito obrigado e sinta a gratidão por aquela bênção o quanto puder.

2. No começo do dia de hoje, pegue sua lista dos dez principais desejos que você criou.

3. Leia cada desejo da sua lista, e por um minuto imagine ou visualize que você já tenha recebido seus desejos. Sinta tanta gratidão que você puder

4. Carregue sua lista de desejos com você todos os dias no seu bolso. Em pelo menos em duas ocasiões no dia de hoje, pegue sua lista e leia os desejos, e sinta tanta gratidão que você puder.

5. Antes de você ir dormir, pegue sua Pedra Mágica em uma mão, e diga as palavras mágicas, muito obrigado, pela melhor coisa que aconteceu durante aquele dia

# Dia 23

# O Mágico Ar Que Você Respira

*"É bem possível sair de casa para caminhar ao ar livre de manhã cedo e voltar uma pessoa diferente - divertido, encantado."*

Mary Ellen Chase (1887-1973)
EDUCADORA E ESCRITORA

Se alguém tivesse me contado alguns anos atrás que devemos ser gratos pelo ar que respiramos, eu teria pensando que a pessoa estava louca. Não teria feito nenhum sentido pra mim. Por que alguém no mundo estaria grato pelo ar que respira?

Mas como minha vida mudou depois de usar a gratidão, as coisas que eu tinha como garantidas ou que eu não pensava sobre o assunto tornaram-se um absoluto milagre pra mim. Eu fui capaz de admirar com as pequenas coisas no meu pequeno mundo e do dia-a-dia da minha vida, para abrir meus olhos e pensamentos, tendo uma imagem maior e maravilhosa do Universo.

Como o grande cientista Newton disse, “Quando eu olho para o Sistema Solar, eu vejo a Terra na distância certa do sol para receber as quantidades adequadas de calor e luz. Isto não aconteceu por acaso.”.

Essas palavras me fizeram pensar mais e mais sobre essa imagem maior. Não é por acidente que há uma atmosfera protetora que nos rodeia, e que além dela não há ar e nem óxigênio. Não é por acidente que as árvores emitem óxigênio de modo que nossa atmosfera é continuamente reabastecida. Não é por acidente que nosso Sistema Solar está perfeitamente no seu lugar, e que se fosse em qualquer outro lugar da galáxia nós provavelmente seríamos devastados por radiação cósmica. Há milhares de parâmetros e relações que fazem com que exista vida na Terra; todos eles são fundamentais, e sua sincronização é tão crítica que uma fração da diferença de qualquer desses parâmetros e relações faria a vida humana ser inviável no Planeta Terra. É dificil acreditar que qualquer uma dessas coisas poderia ter acontecido por acidente. Parece que tudo foi perfeitamente desenhado, perfeitamente colocado, perfeitamente equilibrado, para nós.

Quando a percepção bate em você de que todas essas coisas não poderiam ser acidente, e que o equilíbrio de todos os elementos microscópios em volta da Terra e dentro dela estão em perfeita harmonia para nos manter vivos, você sentirá uma sensação esmagadora de gratidão por sua vida, porque tudo foi feito para te manter vivo.

O Ar Mágico Que Você Respira não é um acidente ou um acaso da natureza. Quando você pensa sobre a magnitude do que aconteceu no Universo para nós tenhamos ar, e você, em seguida, toma o fôlego, e inspirando o ar para dentro do seu corpo se torna empolgante em todos os sentidos da palavra!

Nós tomamos um fôlego depois do outro e nunca pensamos no fato de que existe ar para nós respirarmos. Mesmo que o oxigénio seja um dos elementos mais abundantes no nosso corpo, e enquanto nós respiramos, cada célula do nosso corpo se alimenta de modo que nós possamos continuar vivos. O mais precioso presente da nossa vida é o ar, porque sem ele, nenhum de nós duraria mais do que poucos minutos.

Quando eu comecei a usar o poder mágico da gratidão, eu usava para um monte de coisas que eu queria. E funcionava. Mas foi quando eu comecei a ser grato por presentes verdadeiros da vida, foi que eu experimentei o verdadeiro poder da gratidão. Quanto mais gratidão que eu tinha por um pôr do sol, uma árvore, o oceano, o orvalho na grama, minha vida e as pessoas,

todas as coisas materiais que eu já sonhei em ter, passaram a cair em cima de mim. Eu agora entendo a razão disso ter acontecido dessa forma. Quando nós podemos sentir verdadeiramente a gratidão por preciosos presentes da vida e da natureza, como O Ar Mágico Que Nós Respiramos, nós alcançamos um dos mais profundos níveis de gratidão. E quem quer que seja que tenha profunda gratidão receberá abundância absoluta.

Hoje, pare e pense sobre o glorioso Ar Que Você Respira. Respire cinco vezes, e sinta a sensação do ar movimentando para dentro do seu corpo, e sinta a felicidade da expiração. Inspire e expire cinco diferentes vezes hoje, e depois de você ter respirado cada uma das cinco vezes, diga as palavras mágicas, “muito obrigado pelo Ar Mágico Que Eu Respiro”, e seja genuinamente grato o quanto que você puder pelo precioso e estimulante ar que você respira.

Seria melhor se você pudesse fazer essa prática mágica ao ar livre, pois você pode realmente sentir e apreciar a magnitude do ar fresco, mas se isso não for possivel, faça do lado de dentro mesmo. Você pode fechar seus olhos enquanto respira, ou você pode fazer isso com seus olhos abertos. Você pode fazer isso enquanto você esta caminhando, esperando na fila, fazendo compras, ou em qualquer hora que você quiser. O importante é sentir deliberadamente a sensação de o ar entrar e sair do seu corpo. Respire da forma que você respira naturalmente, porque essa prática mágica não é sobre a sua respiração, mas sobre sua gratidão pelo ar que você respira. Se respirar fundo ajudar você sentir mais gratidão, então faça isso. Se te ajudar, faça um som ou mentalmente diga as palavras mágicas, muito obrigado, enquanto você expirar. Se você quiser você também pode fazer uma variação dessa prática no futuro, imaginando que você está respirando com gratidão e enchendo-se com ela a cada respiração que você faz.

Nos ensinamentos antigos, é dito que quando uma pessoa alcança o ponto de ser profundamente grata pelo ar que respira, a gratidão dessa pessoa alcançará um novo nível de poder, e terá se tornado um verdadeiro alquimista, que pode facilmente transformar cada parte de sua vida em ouro.

**Prática Mágica Número 23**

**O Ar Mágico Que Você Respira**

1. Conte Suas Bênçãos: faça uma lista de dez bênçãos. Escreva porque você é grato. Releia sua lista e ao final de cada bênção diga muito obrigado, muito obrigado, muito obrigado e sinta a gratidão por aquela bênção o quanto puder.

2. Cinco vezes hoje, pare e pense sobre o glorioso ar que você respira. Respire deliberadamente cinco vezes, e sinta o movimento do ar entrando no seu corpo, e sinta a felicidade na expiração.

3. Depois de você ter respirado cinco vezes, diga as palavras mágicas: Muito obrigada pelo ar mágico que eu respiro. Seja tão grato o quanto você puder pelo precioso e estimulante ar que você respira

4. Antes de você ir dormir, pegue sua Pedra Mágica em uma mão, e diga as palavras mágicas, muito obrigado, pela melhor coisa que aconteceu durante aquele dia.

## Dia 24

## A Varinha Mágica

Você alguma vez já desejou ter uma Varinha Mágica para que você pudesse agitá-la e ajudar as pessoas que você ama? Bem, a prática mágica de hoje mostrará como você pode usar a verdadeira Varinha Mágica da vida para ajudar outras pessoas.

Quando você quer ardentemente ajudar outra pessoa, você tem imenso poder. Mas quando você direciona este poder com gratidão, você realmente tem uma Varinha Mágica que pode ajudar uma pessoa com a qual você se preocupa.

Fluxos de energia vão para onde sua atenção está, e então quando você direciona a energia da gratidão para a necessidade de outra pessoa, é para onde a energia irá. Esta é a verdadeira razão pela qual Jesus dizia muito obrigado antes de realizar um milagre. Gratidão é uma força de energia invisivel, mas verdadeira, e acoplada com a energia dos seus desejos é como ter uma varinha mágica.

*"Pessoas que esperam por uma varinha mágica não conseguem ver que elas SÃO a própria varinha mágica."*

Thomas Leonard (1955-2003)
Terinador de Desenvolvimento Pessoal

Se você tem um membro da familia, amigo, ou alguém que você se importa que esta com a saúde debilitada, com problema financeiro, infelicidade no trabalho, estressado, sofrendo por causa de um fim de relacionamento, com perda de confiança em si mesmo, sofrendo por problemas psicológicos ou sentindo para baixo, você pode usar a força da gratidão invisível para ajudar essa pessoa.

Para mexer a sua Varinha Mágica para a saúde de outra pessoa, imagine que a saúde da pessoa tem sido totalmente restabelecida, e diga as palavras mágicas, muito obrigado, em uma sincera comemoração de receber a notícia de que ele ou ela esta cheia de saúde de novo. Você pode imaginar a pessoa te ligando e dando a notícia, ou imagine que a pessoa está te contando pessoamente, e realmente veja e sinta sua reação. Quando você puder sentir tanta gratidão como se você estivesse ouvindo a notícia que a saúde da pessoa tem sido totalmente restabelecida, isso irá garantir que a gratidão que você sente é tão sincera e poderosa quanto possa ser.

Para mexer sua Varinha Mágica para ajudar alguém que você ama em sua prosperidade, siga a mesma prática mágica, e seja tão grato como se a pessoa tivesse a riqueza que ela precisa no momento. Imagine que sua riqueza tem sido totalmente restabelecida, e que você está dizendo as palavras mágicas, muito obrigado, pois você acabou de receber a maravilhosa notícia.

Se a pessoa que você conhece está passando por um momento dificil, mas você não sabe o que é especificamente o que ela precisa, ou se a pessoa precisa de ajuda em mais de uma

área, então você pode seguir a mesma prática mágica e usar a sua Varinha Mágica agradecendo pela felicidade da pessoa ou pela sua saúde, prosperidade e felicidade junto.

Hoje, escolha três pessoas que você se importa e que estão atualmente precisando de saúde, dinheiro ou felicidade ou as três coisas. Pegue uma fotografia de cada pessoa, se você tiver uma, e coloque a fotográfia na sua frente enquanto você faz a prática.

Pegue a primeira pessoa, segure a fotografia em sua mão, então feche seus olhos e por um minuto visualize você recebendo a notícia que a pessoa tem estado recuperada de tudo que ela precisa. É muito mais fácil você visualizar você recebendo a notícia do que visualizar, por exemplo, uma pessoa doente novamente saudável, ou uma pessoa depressiva novamente feliz, ou uma pessoa com problemas financeiros novamente rico. E você sentirá mais excitação e gratidão se você se envolver na sua visualização.

Abra seus olhos e com a fotográfia ainda na sua mão, diga as palavras mágicas, muito obrigado, bem devagar e três vezes, para que a saúde, prosperidade, felicidade ou qualquer coisa que a pessoa precisa.

Muito obrigado, muito obrigado, muito obrigado pela saúde, prosperidade ou felicidade da (nome da pessoa).

No momento que você terminar com a primeira pessoa, vá para a próxima pessoa, e siga os dois passos até você ter terminado a prática da Varinha Mágica enviando saúde, prosperidade ou felicidade para as três pessoas.

Você também pode usar essa prática mágica quanto você estiver caminhando na rua e cruzar com alguém que esta obviamente com falta de felicidade, saúde ou dinheiro. Imagine que você tem uma Varinha Mágica, e na sua mente você esta usando a varinha e agradecendo sinceramente pela saúde, felicidade e prosperidade da pessoa e saiba que você criará uma verdadeira força de energia em movimento.

Usando gratidão para ajudar mais alguém com sua saúde, prosperidade e felicidade é um grande ato de gratidão que você pode realizar. E uma das coisas mágicas é que a saúde, prosperidade e felicidade que você ardentemente desejou para outras pessoas, você também atrairá para você mesmo.

**Prática Mágica Número 24**

**A Varinha Mágica**

1. Conte Suas Bênçãos: faça uma lista de dez bênçãos. Escreva porque você é grato. Releia sua lista e ao final de cada bênção diga muito obrigado, muito obrigado, muito obrigado e sinta a gratidão por aquela bênção o quanto puder.

2. Escolha três pessoas que você se importa e que você gostaria de ajudar com mais saúde, prosperidade, felicidade ou todos os três.

3. Se você tiver, pegue uma fotografia de cada uma das três pessoas, e coloque na sua frente enquanto você faz a prática da varinha mágica.

4. Pegue uma pessoa por vez, e segure a fotografia na sua mão. Feche seus olhos e por um minuto visualize que a saúde, prosperidade ou felicidade da pessoa tem sido restabelecida, e você esta recebendo a notícia.

5. Abra seus olhos, e com a fotográfia ainda na sua mão, diga as palavras mágicas bem devagar: Muito obrigado, muito obrigado, muito obrigado pela saúde, prósperidade ou felicidade da (nome da pessoa).

6. Assim que você terminar com aquela pessoa, vá para a pessoa seguinte, e siga os mesmos dois passos até que você termine a prática da Varinha Mágica para todas as três pessoas.

7. Antes de você ir dormir, pegue sua Pedra Mágica em uma mão, e diga as palavras mágicas, muito obrigado, pela melhor coisa que aconteceu durante aquele dia

# Dia 25

# Permita a Magia

*"Vida é ludicidade... Nós devemos brincar para que nós possamos redescobrir a magia que nos cerca."*

Flora Colao (N. 1954)
ESCRITOR E TERAPEUTA

A prática de hoje, Permita a Magia, é uma das minhas práticas favoritas, porque é um jogo que você brinca com o Universo, e fazê-la é muito divertido!

Imagine que o Universo é amigável e cuidadoso, e que ele quer que você tenha tudo que você deseja na vida. Como o Universo não pode apenas caminhar e te entregar aquilo que você quer, ele usa a lei da atração para te dar sinais e dicas para ajudar você receber seus sonhos. O Universo sabe que você tem que sentir gratidão para levar adiante seus sonhos, então brinca com essa parte do jogo dando a você dicas personalizadas para te lembrar de ser grato. Ele usará pessoas, circunstâncias e eventos ao redor de você no seu dia como dicas mágicas para ser grato. Isto funciona assim:

Se você ouvir a sirene de uma ambulância, a dica mágica do Universo é para você ser grato por sua saúde. Se você vir um carro de polícia, sua dica mágica é ser grato pela segurança e proteção. Se você vir alguém lendo um jornal, é sua dica mágica para ser grato por ótimas notícias.

Se você quer mudar o peso do seu corpo, quando você ver outra pessoa com o seu peso ideal, é sua dica mágica do Universo para ser grato pelo seu peso ideal. Se você quer um parceiro romântico, quando você vir um casal incrivelmente amoroso é sua dica mágica para ser grato pelo parceiro perfeito. Se você quer ter uma família, quando você ver bebês e crianças, pegue a dica mágica e seja grato pela criança. Quando você passar pelo seu banco, ou pelo caixa eletrônico, é sua dica mágica para ser grato pelo fato do seu dinheiro ser suficiente. Quando você chegar em casa, é sua dica mágica para ser grato pela sua casa, e quando um vizinho te chamar para uma xícara de café, ou quando você encontrá-lo na rua, é sua dica mágica para ser grato pelos seus vizinhos.

Se acontecer de você ver um dos seus desejos materiais da sua lista, como a casa dos seus sonhos, carro, moto, sapatos ou um computador, claro que é sua dica mágica do Universo para ser grato pelo seu desejo agora!

Quando você começar um novo dia, e alguém te disser “Bom dia”, você estará recebendo uma dica mágica para ser grato pela ótima manhã. Se você cruzar com alguém realmente feliz, é sua dica mágica para ser grato pela felicidade. E se você ouvir por acaso outra pessoa dizendo muito obrigado, em qualquer lugar a qualquer momento, é sua dica mágica para dizer muito obrigado!

Existem ilimitadas e criativas maneiras do Universo magicamente te enviar dicas para ser grato em suas atividades diárias. Você nunca poderá não entender uma dica mágica ou pegar uma dica errada, porque não importa se você pensar que uma dica é para determinada coisa, você está certo! O Universo usa a lei da atração para magicamente te lembrar, e então você sempre atrairá as dicas exatas que você precisa para ser grato naquele momento.

Permita a Magia é um jogo que eu jogo diariamente, e com a prática, eu agora automaticamente vejo as dicas mágicas que o Universo me dá, e eu agradeço por cada uma delas. Eu nunca me deixo de emocionar e surpreender com a forma que o Universo encontra para mostrar novas maneiras de permitir de ver a magia da gratidão em movimento!

Quando eu recebo uma chamada telefônica de um amigo ou membro da família, é uma dica para ser grato por ele ou ela. Quando alguém diz que “aquele não é um dia bonito”, é uma dica para ser grato pela beleza não importa onde eu viva, por outro belo dia. Se um investimento der prejuízo, é uma dica para ser grato por minhas aplicações estarem rendendo perfeitamente. Se uma planta em meu jardim está morrendo, é uma dica para ser grato por todas as plantas saudáveis do meu jardim. Quando eu recolho a correspondência, é uma dica para eu ser grato pelo serviço dos Correios, e por inesperadas boas notícias e ofertas. Quando alguém diz que tem que ir a um caixa eletrônico, ou quando eu vejo pessoas numa fila do caixa eletrônico, é uma dica para ser grato pelo dinheiro. Se uma pessoa que conheço cai de cama doente, é uma dica para ser grato por sua saúde e pela minha. Quando eu abro minhas cortinas de manhã e vejo um novo dia, é uma dica para ser grato pelo dia que virá. E quando eu fecho minhas cortinas à noite, é uma dica para ser grato pelo grande dia que eu tive.

Para exercitar “Permita a Magia” hoje, tudo que você tem que fazer é ficar alerta o suficiente para encontrar sete dicas mágicas do Universo durante o dia, e agradecer por cada uma delas. Por exemplo, se você vir alguém com o seu peso ideal, diga, “Muito obrigado pelo meu peso ideal!”. Você poderá não sentir muita gratidão, então você poderá escolher fazer mais, você pode mesmo tentar identificar quantas dicas mágicas você puder ter em um dia. Se você vem seguindo as práticas mágicas diárias nos últimos 24 dias, você terá alcançado um ponto até aqui onde você estará alerta o suficiente para identificar as dicas do Universo sempre que ele as mostrar. Um dos muitos benefícios do poder mágico da gratidão é que ele te faz acordar, e faz você ficar mais alerta e consciente. E quanto mais alerta e consciente você for, mais gratidão virá, e mais facilmente você atrairá seus sonhos. Então, Universo – permita a magia!

**Prática Mágica Número 25**

**Permita a Magia**

1. Conte Suas Bênçãos: faça uma lista de dez bênçãos. Escreva porque você é grato. Releia sua lista e ao final de cada bênção diga muito obrigado, muito obrigado, muito obrigado e sinta a gratidão por aquela bênção o quanto puder.

2. Hoje, fique atento a tudo que te cerca, e pegue pelo menos sete dicas mágicas desses eventos no seu dia. Por exemplo, se você vir alguém com seu peso ideal, diga, “Muito obrigado pelo meu peso ideal!”

3. Antes de você ir dormir, pegue sua Pedra Mágica em uma mão, e diga as palavras mágicas, muito obrigado, pela melhor coisa que aconteceu durante aquele dia.

# Dia 26

# Transforme Erros em Bênçãos de Forma Mágica

*"Transforme suas feridas em sabedoria."*

Oprah Winfrey (N. 1954)
PERSONALIDADE DA MÍDIA E MULHER DE NEGÓCIOS

Cada erro único é uma bênção disfarçada. A prática mágica de hoje irá provar isto, porque você está próximo de descobrir que há, na verdade, incontáveis bênçãos escondidas em cada erro!

Uma criança comete muitas falhas enquanto está aprendendo como andar de bicicleta ou escrever. e não é produtivo não lhes dar uma segunda chance, porque nós sabemos que através dos seus erros elas vão aprender e até mesmo melhorar o que elas estão tentando fazer. Então, porque que os adultos são tão duros com eles mesmos quando cometem falhas? A mesma regra que se aplica às crianças é aplicável a você. Todos nós cometemos erros e se nós nãos os cometêssemos, nós não aprenderíamos nada, e nós não poderíamos crescer mais inteligentes ou mais espertos.

Nós temos a liberdade de fazer nossas próprias escolhas, e isso significa que nós temos a liberdade de cometer erros. Erros podem machucar, mas se nós não aprendermos a partir dos erros que cometemos, a dor que nós sofremos terá sido por nada. Na verdade, pela lei da atração, nós iremos cometer o mesmo erro mais e mais vezes, até que as consequências machucarão tanto que nós finalmente aprenderemos com ele! É a verdadeira razão porque erros machucam, então o que temos que fazer é aprender a partir deles e não deixá-los acontecer repetidamente.

Para aprender a partir de um erro, nós primeiros devemos saber que é culpa nossa. E é aqui onde muitas pessoas podem errar, porque elas geralmente culpam outras pessoas pela sua falha.

Vamos considerar um cenário onde se é parado pela polícia por excesso de velocidade e levar uma multa. Ao invés de assumir a responsabilidade pelo fatos que nós estávamos correndo, nós culpássemos o policial porque ele estava escondido atrás dos arbustos na estrada depois de uma curva, então não pudemos vê-lo. Ele tinha um radar, então nós não tivemos chance nenhuma. Mas o erro foi nosso, porque nós fomos os únicos que decidimos correr.

O problema em culpar outra pessoa pelos nossos erros é que nós continuaremos a sofrer a dor e as consequências da nossa falha, mas nós não aprenderemos com ele, então, Bingo! Nós atrairemos o mesmo erro de novo.

Você é humano, você comete erros, e essa é uma das belas coisas em ser humano, porque você precisa aprender a partir das suas falhas, pois, do contrário, sua vida terá muita dor desnecessária.

Como aprender a partir de um erro? Gratidão!

Não importa o quão ruim uma coisa pareça ser, sempre há, sempre, muitas coisas para ser grato. Quando você procura por algumas coisas para ser grato em um erro, você magicamente transforma um erro em bênçãos. Falhas atraem mais falhas, e bênçãos atraem mais bênçãos – qual delas você preferirá?

Hoje, pense em um erro que você cometeu em sua vida. Não importa se ele é um grande ou pequeno erro, mas escolha um que continua machucando quando você pensa nele. Talvez você tenha perdido a paciência com uma pessoa próxima a você e o relacionamento não tem

sido o mesmo desde então. Talvez você tenha confiado cegamente em outra pessoa e se decepcionou. Talvez você tenha dito uma pequena mentira para proteger alguém, e por causa disso, você terminou em uma situação difícil. Você pode ter escolhido a opção mais barata de algo, e esta escolha foi errada e acabou te custando muito mais. Você pode ter pensado que você estava tomando a decisão correta sobre alguma coisa, mas sua escolha foi completamente fracassada.

Uma vez que você escolheu o erro para magicamente transformar em bênção, procure pelas coisas para ser grato. Para te ajudar, aqui vão duas coisas que você pode perguntar a si mesmo:

O que eu aprendi a partir desse erro?

Quais são as coisas boas que surgiram a partir desse erro?

As coisas mais importantes para ser grato sobre cada erro são aquelas que você aprendeu a partir dele. E não importa qual seja o erro, sempre há muitas coisas boas que surgirão dele e alterarão seu futuro para melhor. Pense nisso muito atenciosamente e veja se você pode encontrar um total de dez bênçãos para ser grato. Cada bênção que você encontrar tem um poder mágico. Escreva-as em seu diário de gratidão ou digite-as em um computador.

Vamos usar o exemplo de sermos flagrados em excesso de velocidade por um carro de polícia e receber uma multa:

1. Eu sou grato pela polícia querer me proteger de ferir a mim mesmo, porque, na verdade, isto era tudo que eles estavam tentando fazer.

2. Eu sou grato pela polícia porque se eu for honesto comigo mesmo, eu estava pensando em outras coisas, e não estava concentrado na estrada.

3. Eu sou grato pela polícia porque eu estava me enganando me colocando em risco correndo com um pneu gasto que eu precisava trocar.

4. Eu sou grato pela polícia me chamar à atenção. Levar um puxão de orelhas me afetou e vai me fazer observar a minha velocidade e dirigir com mais cuidado no futuro.

5. Eu sou grato pela polícia porque de alguma forma eu tinha a péssima idéia que eu poderia correr sem ser apanhando, e sem me colocar em perigo. A seriedade do policial me fez perceber o fato que eu estava me colocando e colocando os outros em sério perigo.

6. Eu sou grato pela polícia porque se eu pensar na minha própria família sendo colocada em perigo por outros motoristas então eu, definitivamente, queria que a polícia parasse esses motoristas que correm.

7. Eu sou realmente grato pela polícia devido ao trabalho que eles fazem tentando garantir a segurança de cada pessoa e família nas estradas.

8. Eu sou grato pela polícia. Eles podem ver muitas situações de partir o coração todos os dias, e o que todos eles estão tentando fazer é proteger minha vida e a vida da minha família.

9. Eu sou grato pela polícia por me fazer chegar em casa a salvo, e entrar pela porta para estar com minha família como eu sempre faço.

10. Eu sou grato pela polícia porque de todas as possíveis consequências que poderiam ter me parado pelo excesso de velocidade, a polícia me deu a menos dolorosa das consequências, e isso pode ter sido a maior bênção da minha vida.

Eu recomendo vivamente que você tome todos os erros que você cometeu em sua vida e pelos quais você ainda se sente mal, e em seu próprio tempo, siga esta magnífica e mágica prática. Pense nisso, um erro tem o poder de te trazer muitas bênçãos! O que mais garante dividendos como esses?

**Prática Mágica Número 26**

**Transforme Erros em Bênçãos de Forma Mágica**

1. Conte Suas Bênçãos: faça uma lista de dez bênçãos. Escreva porque você é grato. Releia sua lista e ao final de cada bênção diga muito obrigado, muito obrigado, muito obrigado e sinta a gratidão por aquela bênção o quanto puder.

2. Escolha um erro que você cometeu em sua vida.

3. Encontre um total de dez bênçãos pelas quais você é grato como resultado de cometer aquele erro e escreva-as.

4. Para te ajudar encontrar dez bênçãos, você pode se fazer as seguintes perguntas: O que eu aprendi a partir desse erro? E: Quais foram as coisas boas que surgiram a partir desse erro?

5. Antes de você ir dormir, pegue sua Pedra Mágica em uma mão, e diga as palavras mágicas, muito obrigado, pela melhor coisa que aconteceu durante aquele dia.

# Dia 27

# O Espelho Mágico

*"A aparência das coisas muda de acordo com as emoções, e assim nós vemos a magia e a beleza nelas, enquanto a magia e a beleza estão realmente em nós mesmos."*

Kahlil Gibran (1883-1931)
POETA E ARTISTA

Você pode gastar o resto da sua vida em círculos tentando transformar o mundo externo da forma que você quer que ele seja, escolhendo um problema após o outro e tentando consertá-lo, se preocupando com a condição de outras pessoas, e nunca ter êxito em viver sua vida ao máximo e realizando todos os seus sonhos. Mas quando você faz da magia da gratidão seu estilo de vida, tudo no mundo ao seu redor magicamente muda – simples assim. Seu mundo magicamente muda porque você mudou, então você está atraindo a mudança também.

Nas palavras inspiradores de Gandhi e na letra da música de Michael Jackson, "Man In The Mirror (Homem no Espelho)", que impactaram centenas de milhões de pessoas, uma das mais ponderosas mensagens de todos os tempos foi entregue:

Mude a pessoa no espelho, e o seu mundo mudará.

Se você seguiu as 26 práticas mágicas até este ponto, você tem mudado! E mesmo quando parece difícil de ver as mudanças em você mesmo, você irá sentir a mudança na sua felicidade, e você terá visto a mudança de circunstâncias melhoradas na sua vida, e as mudanças mágicas no mundo que te cerca.

Você tem praticado o poder mágico da gratidão pela sua família e pelos seus amigos, por seu trabalho, dinheiro, e saúde, pelos seus sonhos e por todos as pessoas que você encontra todos os dias. Mas a pessoa que merece mais da sua gratidão do que qualquer outra pessoa é você.

Quando você é grato pela pessoa no espelho, sentimentos de insatisfação, descontentamento, desapontamento, ou eu não sou bom suficiente, completamente desaparecem. E com eles, cada insatisfação, descontentamento ou desapontamento nas circunstâncias da sua vida desaparecem também.

Sentimentos negativos sobre você mesmo causam grandes danos para sua vida, porque eles são mais poderosos que quaisquer outros sentimentos sobre qualquer coisa ou qualquer pessoa. Onde quer que você vá e em qualquer coisa que você faça você pode encontrar sentimentos negativos em você a cada momento, e estes sentimentos maculam qualquer coisa que você tocar, e eles agem como um imã, atraindo mais insatisfação, descontentamento e desapontamento para qualquer coisa que você faça.

Quando você é grato por ser você, você somente atrairá circunstâncias que farão você sentir cada vez melhor sobre você mesmo. Você será enriquecido com bons sentimentos sobre você mesmo trazendo ainda uma vida mais rica para você. Gratidão por você mesmo enriquece você!

*"Porque àquele que tem gratidão (por si próprio) lhe será dado mais, e terá em abundância, mas ao que não tem gratidão (por si próprio), até aquilo que tem lhe será tirado."*

Para fazer a prática do Espelho Mágico, vá até um espelho exatamente agora. Olhe diretamente para a pessoa no espelho, e diga em voz alta as palavras mágicas, muito obrigado,

com todo o seu coração. Isso vai significar mais do que tudo. Diga muito obrigado por ser você! Diga muito obrigado por tudo que você é! Diga muito obrigado com pelo menos com o mesmo tanto de sentimento que você usou para tudo e para todos! Seja grato por você exatamente como você é!

Continue com a prática do Espelho Mágico sendo grato pela pessoa linda no espelho pelo restante do dia de hoje, e diga as palavras mágicas, muito obrigado, cada vez que você se olhar no espelho. Se você não puder dizer as palavras mágicas em voz alta em algum momento, então você pode dizê-las em sua mente. E se você estiver realmente corajoso, você pode olhar no Espelho Mágico e dizer três motivos em você mesmo pelos quais você é grato.

Se por alguma razão no futuro você não estiver se sentindo bem com você mesmo, você saberá ser grato pela pessoa que merece sua gratidão mais do que qualquer outra – a pessoa no espelho!

Quando você está grato, você não se culpa quando comete um erro. Quando você é grato, você não se critica quando você não é perfeito. Quando você é grato sendo você, você é feliz, e você será um imã para alegrar as pessoas, alegrar as situações e criar mágicas circunstâncias, que irão te cercar onde quer que você vá e o que quer que você faça. Quando você puder ver a magia na pessoa no espelho, seu mundo inteiro mudará!

**Prática Mágica Número 27**

**O Espelho Mágico**

1. Conte Suas Bênçãos: faça uma lista de dez bênçãos. Escreva porque você é grato. Releia sua lista e ao final de cada bênção diga muito obrigado, muito obrigado, muito obrigado e sinta a gratidão por aquela bênção o quanto puder.

2. Cada vez que você se olhar no espelho hoje, diga muito obrigado, e sinta isso da forma que você nunca sentiu antes.

3. Se você for realmente corajoso, enquanto olha no espelho diga três coisas pelas quais você é grato em você mesmo.

4. Antes de você ir dormir, pegue sua Pedra Mágica em uma mão, e diga as palavras mágicas, muito obrigado, pela melhor coisa que aconteceu durante aquele dia.

# Dia 28

# Se Lembre da Magia

*“Essa é a coisa com a magia. Você tem que saber que ela ainda está aqui, em tudo que nos rodeia, ou ela simplesmente fica invisível para você."*

Charles de Lint (N. 1951)
ESCRITOR E MÚSICO CELTA

Cada dia é único; não há um dia como outro. As coisas boas que acontecem a cada dia são sempre diferentes e sempre desafiadoras, então quando você Se Lembra da Magia contando as bênçãos de ontem, não importa quantas vezes você faz isso, sempre será diferente a cada vez. Esta é apenas uma das razões porque Se Lembre da Magia é a mais poderosa prática que existe para manter a magia da gratidão em sua vida. Não importa quais são seus desejos agora, ou quais desejos você terá no futuro, esta prática mágica permanecerá como a mais poderosa prática na sua vida inteira.

O caminho mais fácil para se lembrar das bênçãos de ontem é começar por recordar o começo do dia quando você se levantou, e percorrer o dia na sua mente, selecionando os eventos principais na manhã, tarde, e noite até você alcançar a hora em que você foi dormir. Quando você recupera as bênçãos do dia anterior, faz isso sem esforço, uma vez que você está apenas tocando a superfície do ontem, e como você perceberá, as bênçãos irão borbulhar na superfície da sua mente.

Você pode começar esta prática mágica se fazendo a pergunta:

Quais foram as boas coisas que aconteceram ontem?

Quando você se fizer essa pergunta, sua mente irá imediatamente procurar pela resposta. Você recebeu quaisquer grandes notícias? Você magicamente recebeu ou realizou um dos seus desejos? Você recebeu magicamente dinheiro inesperado? Você se sentiu especialmente feliz? Você recebeu notícias de um amigo do qual você não ouvia falar a muito tempo? Algo deu magnificamente certo para você? Você recebeu um edificante telefonema ou e-mail? Você recebeu um elogio, ou alguém expressou seu ou sua apreciação por você? Alguém o ajudou a resolver um problema? Você ajudou alguém? Você concluiu um projeto ou começou algo novo pelo qual você está animado? Você comeu seu prato favorito, ou assistiu um filme maravilhoso? Você ganhou um presente, solucionou uma questão, teve uma reunião estimulante, teve um tempo maravilhoso junto a alguém, uma grande conversa ou fez planos para algo que você realmente queria fazer?

Se Lembre da Magia e liste suas bênçãos de ontem em um computador ou as escreva em um diário. Percorra a superfície do dia de ontem até você se sentir satisfeito por ter recordado as bênçãos do dia. Elas podem ser pequenas coisas ou grandes coisas, porque essa prática não é sobre o tamanho das bênçãos, é sobre quantas bênçãos você encontra, e o quão grato você se sente por cada uma. Assim que você se lembrar e anotar cada uma, simplesmente seja grato e diga as palavras mágicas por elas – muito obrigado.

Quando você quiser fazer esta prática após o dia de hoje, você pode misturá-la, alterando os dias onde você escreve as bênçãos e em outros dias você se lembra das bênçãos dizendo-as em voz alta ou na sua mente. Você pode fazer uma lista mágica das bênçãos, ou você pode fazer uma lista detalhada dizendo por que você é grato por cada uma dela.

Não há um número exato de bênçãos para você encontrar no dia de ontem, porque cada dia é diferente. Mas eu posso assegurar a você que cada dia da sua vida é cheio de bênçãos, e quando você abre seus olhos para ver a verdade nisto, você terá aberto seu coração para a mágica da vida, e sua vida será abundante e magnífica.

*“Porque àquele que tem gratidão lhe será dado mais, e terá em abundância, mas ao que não tem gratidão, até aquilo que tem lhe será tirada.”*

Se Lembre da Magia – ela foi criada para você!

**Prática Mágica Número 28**

**Se Lembre da Magia**

1. Conte Suas Bênçãos: faça uma lista de dez bênçãos. Escreva porque você é grato. Releia sua lista e ao final de cada bênção diga muito obrigado, muito obrigado, muito obrigado e sinta a gratidão por aquela bênção o quanto puder. Você terá escrito 280 bênçãos durante a leitura desse livro!

2. Se Lembre da Magia contando as bênçãos de ontem, e escreva-as. Faça a você mesmo a questão: Quais foram as boas coisas que aconteceram ontem? Percorra a superfície do dia de ontem até você se sentir satisfeito por ter se lembrado e escrito todas as bênçãos do dia.

3. Assim que se lembrar de cada uma, simplesmente diga as palavras mágicas, muito obrigado, por elas em sua mente.

4. Após o dia de hoje, você pode fazer essa prática escrevendo uma lista, ou em fazê-la em voz alta ou na sua mente. Você pode fazer uma lista rápida das coisas pelas quais você é grato pelo dia de ontem, ou fazer uma lista menor e mais detalhada e dizer por que você é grato por elas.

5. Antes de você ir dormir, pegue sua Pedra Mágica em uma mão, e diga as palavras mágicas, muito obrigado, pela melhor coisa que aconteceu durante aquele dia.

## Seu Futuro Mágico

Você é o construtor da sua vida, e a gratidão é sua ferramenta mágica para construir a mais incrível vida. Você tem agora colocada a fundação através dessas práticas mágicas, e com a ferramenta da gratidão, você está adicionando novos andares para o edifício da sua vida. Sua vida ascenderá mais e mais, até você tocar as estrelas. Isso não é a altura final que você pode alcançar com a gratidão, e não há limite para a magia que você pode experimentar. Como as estrelas do Universo, isto é infinito!

*"Falar sobre gratidão é cortês e prazeroso, decretar gratidão é generoso e nobre, mas viver gratidão é tocar o Céu."*

Johannes A. Gaertner (1912-1996)
PROFESSOR, TEÓLOGO E POETA

O caminho ideal para seguir em frente a partir daqui é manter a fundação da gratidão que nós construímos, e gradualmente continuar construindo através do incremento da profundidade do sentimento. Quanto mais você praticar a gratidão, mais profundamente você será hábil para senti-la e quanto mais profundamente você senti-la, menos tempo você vai precisar gastar com ela. Como sugestão:

Três dias por semana de Se Lembre da Magia, ou combine-a com outras duas práticas mágicas da sua escolha, poderá manter sua atual fundação de gratidão, e continuar construindo a magia em sua vida, então sua vida continuará ficando cada vez melhor e melhor. Por exemplo, você pode escolher Se Lembre da Magia um dia, Relacionamentos Mágicos no segundo e Dinheiro Mágico no terceiro.

Quatro dias por semana de Se Lembre da Magia, ou incorporando três outras práticas mágicas à sua escolha, irá manter sua gratidão e acelerar a magia.

Cinco dias por semana de Se Lembre da Magia, ou incorporando outras quatro práticas mágicas à sua escolha, dramaticamente aumentará sua felicidade e a magia em cada área e circunstância da sua vida.

Seis ou sete dias por semana de Se Lembre da Magia, ou incorporando qualquer outra prática mágica à sua escolha e você se tornará um verdadeiro alquimista, que poderá transformar tudo em ouro.

**Recomendações Práticas da Magia**

Para manter a magia continuamente em importantes áreas da sua vida, como felicidade, saúde, relacionamentos, carreira, dinheiro e coisas materiais que você quer, você pode realizar práticas específicas por cada área uma vez por semana. Entretanto, se você quer aumentar a magia em qualquer área da sua vida, você pode dar mais através do incremento da prática da

gratidão por aquela área, vários dias por semana. Se você não está bem, se você quiser pode fazer as práticas mágicas para sua saúde todos os dias, ou mesmo várias vezes em um dia.

As recomendações seguintes irão facilmente guiar você através das práticas mágicas que terão os efeitos mais fortes e rápidos naquela área. Siga as recomendações naquela área relevante por três semanas no mínimo, fazendo cada prática recomendada uma vez por semana:

RELACIONAMENTOS

Relacionamentos Mágicos

Pó Mágico em Todas as Pessoas

Cure Seus Relacionamentos de Forma Mágica

A Varinha Mágica – (A prática da Varinha Mágica pode ser usada nas pessoas que você conhece, através de fotografias ou em pessoas que você não conhece sem fotografias.)

O Espelho Mágico

Se Lembre da Magia

SAÚDE

Saúde Mágica

Pó Mágico em Todas as Pessoas

Magia e Milagres na Saúde

O Mágico Ar Que Você Respira

A Varinha Mágica – (A prática da Varinha Mágica pode ser usada nas pessoas que você conhece, através de fotografias ou em pessoas que você não conhece sem fotografias.)

Se Lembre da Magia

DINHEIRO

Dinheiro Mágico

O Imã de Dinheiro (Se você não tiver feito a prática mágica do Imã de Dinheiro antes, tenha a certeza de completar todos os passos pelo menos uma vez. Se você está repetindo essa prática, você pode pular para o passo quatro.)

O Cheque Mágico

A Varinha Mágica – (A prática da Varinha Mágica pode ser usada nas pessoas que você conhece, através de fotografias ou em pessoas que você não conhece sem fotografias.)

O Espelho Mágico

Se Lembre da Magia

CARREIRA

Trabalho como Mágica

Pó Mágico em Todas as Pessoas

A Varinha Mágica – (Quando você usar a prática da Varinha Mágica pela sua carreira, você também pode enviar sucesso para outras pessoas. Desejando sucesso para os outros acelerará o sucesso na sua própria vida.)

A Varinha Mágica – (A prática da Varinha Mágica pode ser usada nas pessoas que você conhece, através de fotografias ou em pessoas que você não conhece sem fotografias.)

O Espelho Mágico

Se Lembre da Magia

SEUS DESEJOS

Pó Mágico em Todas as Pessoas

Transforme Todos os Seus Desejos em Realidade – (Se você não fez a prática Transforme Todos os Seus Desejos em Realidade antes, tenha a certeza de completar todos os passos pelo menos uma vez. Se você está repetindo essa prática, você pode pular para o passo três.)

Diante dos Seus Olhos

A Varinha Mágica – (A prática da Varinha Mágica pode ser usada nas pessoas que você conhece, através de fotografias ou em pessoas que você não conhece sem fotografias.)

O Espelho Mágico

Se Lembre da Magia

**Sua Pedra Mágica**

Você pode fazer da prática A Pedra Mágica parte da sua vida diária, continuando a manter sua Pedra Mágica ao lado da sua cabeceira, e a usando no momento que se deitar na sua cama para se lembrar de ser grato pela melhor coisa que aconteceu naquele dia. Você também pode

carregar sua Pedra Mágica em seu bolso, e cada vez que você tocá-la, use-a para se lembrar de pensar em algo pelo qual você é grato.

**Seu Pó Mágico**

Você também pode fazer da prática do Pó Mágico em Todas as Pessoas parte da sua vida diária. Além de espalhar pó mágico em todas as pessoas que te atendem, há outras muitas maneiras de continuar usando essa prática. Você pode espalhar pó mágico em qualquer um e em qualquer coisa! Se o seu chefe está um pouco aborrecido, você pode secretamente espalhar pó mágico sobre ele. Você pode espalhar o pó mágico sobre um membro da família ou sobre uma pessoa amada quando eles estão de mau humor, ou qualquer um que você cruzar que necessite de magia em suas vidas. Você pode também adicionar magia onde quer que você vá, e espalhar pó mágico sobre bebês e crianças, sobre suas plantas ou jardim, sua carteira, carro, seu telefone antes de atender ou fazer uma chamada, ou sobre qualquer circunstância que você quer melhorar. As muitas aplicações do pó mágico são limitadas somente pela sua imaginação!

# A Magia Nunca Acaba

Eu pratico gratidão todos os dias da minha vida, e hoje em dia é inimaginável para mim que eu pude ter vivido dias, meses e anos sem praticar gratidão de algum modo todos os dias. Gratidão tem se tornado uma parte da minha personalidade, está nas minhas células, e é padrão em minha mente subconsciente.

Mas se nós ficarmos ocupados com a nossa vida e esquecermos de praticar gratidão, por um longo período de tempo, a magia evaporará. Eu uso a magia na minha vida como um guia para me avisar se eu estou praticando gratidão o suficiente, ou se eu preciso praticar mais. Eu observo minha vida com cuidado, e se eu percebo que eu não estou me sentindo feliz, eu aumento minha prática de gratidão. Se alguns problemas começam a aparecer em uma área particular da minha vida, imediatamente eu aumento minhas práticas mágicas de gratidão nessa área especifica.

Eu não sou mais cega por falsas aparências. Em vez disso, eu olho para a bondade de ser grato por todas as circunstâncias, sabendo que está lá. E então, como uma nuvem de fumaça, o que não era desejado magicamente desaparece.

*"Eu comecei agradecendo por pequenas coisas, e quanto mais eu me tornava grata, mais a minha recompensa aumentava. Porque onde você foca se expande, e quando você foca na bondade na sua vida, você cria mais disso. Oportunidades, relacionamentos, até mesmo o dinheiro fluiu no meu caminho quando eu aprendi ser grata e não importa o que aconteceu na minha vida."*

Oprah Winfrey
PERSONALIDADE DA MÍDIA E MULHER DE NEGÓCIOS

Através da prática da gratidão que você esta usando na infalível lei da atração, isto é um presente do Universo para você, e ela existe para que você usá-lo e avançar em sua vida.

**O Universo e Você**

Há um nível que você pode alcançar com a gratidão que causa ilimitada abundancia na sua vida. O caminho que este nível de gratidão é alcançado, é através do seu relacionamento com o Universo, ou, se você preferir, Espírito ou Deus.

Você pode tender a pensar no Universo como algo separado de você, e quando você pensar isso, olhe para cima de você mesmo em direção ao céu. Enquanto o universo certamente estiver acima de você, também abaixo de você, e atrás de você, e ao seu lado, e estiver dentro de cada coisa e de cada pessoa. Isto significa que o Universo está em você.

*"O que está em cima é como o que está embaixo, e o que está embaixo é como o que está em cima, e com esse conhecimento somente você pode operar milagres."*

A Tábua de Esmeralda
(CERCA DE 5000-3000 AC)

Quando você entende que o Universo está dentro de você, e por sua própria natureza é para você, querendo que você tenha mais vida, mais saúde, mais amor, mais beleza, e mais de tudo que você queira, então você sentirá uma genuína gratidão pelo o Universo por tudo que você recebe na sua vida. E você terá estabelecido uma relação pessoal entre você e o Universo.

Quanto mais gratidão genuína que você sentir em direção ao Universo por tudo que você recebe, quanto mais próximo o relacionamento torna-se com o Universo- e Isto é quando você consegue alcançar o nível ilimitado de abundancia da mágica da gratidão.

Você terá aberto seu coração e sua mente completamente para a magia da gratidão, e com isto você tocará a vida de todo mundo que você entrar em contato. Você se tornará um amigo do Universo. Você se tornará um canal de ilimitadas bênçãos na Terra. Quando você se sentir perto e próximo do Universo, quando você sentir que a proximidade do Universo dentro de você, a partir desse momento, o mundo pertencerá a você, e não existirá nada que você não possa ser, ter ou fazer.

**Gratidão é a resposta**

Gratidão é a cura para relacionamentos interrompidos e com dificuldade, para falta de saúde ou dinheiro, e para infelicidade. Gratidão elimina medo, preocupação, dor e depressão, e traz felicidade, clareza, paciência, bondade, compaixão, compreensão, e paz de espirito. Gratidão traz solução para os problemas, e oportunidade e recursos para realizar seus sonhos.

Gratidão esta atrás de todo sucesso, e abre portas para novas ideias e descobertas, como o grande cientista Newton e Einstein provaram. Imagine se todo cientista seguisse os passos deles; o mundo estaria impulsionado em novos territórios de entendimento, crescimento e avanço. Limites atuais seriam superados, e descobertas que mudariam a vida seriam feitas na tecnologia, física, medicina, psicologia, astronomia, e em todos os campos da ciência,

Se a gratidão se tornasse matéria mandatória nas escolas, nós veríamos uma geração de crianças que avançariam nossa civilização através de realização e descobertas, obliterando divergências, terminando guerras e trazendo paz para o mundo.

As nações que irão liderar o mundo no futuro são aqueles cujos os lideres e pessoas são mais gratas. A gratidão das pessoas dessa nação provocaria no país prosperidade e o país se tornaria rico. Diminuiria as doenças e enfermidades, empresas e produções intensificariam, e

felicidade e paz varreria a nação. Pobreza desapareceria, e não teria uma única pessoa faminta, porque a nação grata nunca poderia permitir que isso existisse.

Quanto mais pessoas descobrir o poder magico da gratidão, mais rápido alcançará o mundo e causará uma revolução de gratidão.

**Leve a magia com você**

Leve a gratidão com você para todos os lugares que você vá. Sature com a magia da gratidão nas suas paixões, encontros, ações e situações da vida que fazem todos seus sonhos tornarem realidade. No futuro, se a vida apresentar a uma situação desafiante que você pensa que não tem controle, e que você está perdido em como e o que fazer, em vez de medo ou preocupação, transforme tudo na magica da gratidão e seja grato por tudo mais na sua vida. Quando você deliberadamente agradecer a bondade na sua vida, as circunstancias em volta da situação desafiadora mudará magicamente.

*"Nós mostramos a ele (isto é, o homem) o caminho: seja ele grato ou ingrato (e descansará sobre sua vontade)."*

Corão
(al-Insân 76:3)

Diga as palavras mágicas, muito obrigado. Diga em voz alta, grite elas em cima do telhado, sussurre para você mesmo, diga para a sua mente, ou sinta no seu coração, mas para onde quer que você for de hoje em diante, leve a gratidão e o poder mágico com você.

Para ter uma vida mágica cheia de abundancia e felicidade, a resposta esta na sua boca, dentro do seu coração, e esta pronta e esperando por você para gerar a magia!

## Sobre Rhonda Byrne

Rhonda começou sua jornada com o filme de “O Segredo”, visto por milhões de pessoas ao redor do planeta. Ela prosseguiu com o livro “O Segredo”, um Best Seller mundial, disponível em 47 indiomas e com mais de 20 milhões de cópias impressas.

O Segredo ficou na lista de Best Sellers do New York Times por 190 semanas, e foi recentemente indicado pelo USA Today como um dos Top 20 em livros nos últimos 15 anos.

Rhonda continuou seu inovador trabalho com “O Poder”, também um Best Seller do New York Times, e agora disponível em 43 idiomas.

The Secret

Th e Secret h as been passed down th rou gh th e ages . . . cov eted, h i dden , l ost , stol en , bou gh t for v ast su ms of mon ey , an d kn own

by some of th e most ex cept i on al peopl e wh o ev er l i v ed: Pl ato, Gal i l eo, Da Vi n ci , Beeth ov en , Edi son , an d Ei n stei n , to n ame bu t a

few.

Th e Secret book rev eal s h ow y ou can ch an ge ev ery aspect of y ou r l i fe. Y ou can tu rn an y weakn ess or su f feri n g i n to st ren gth ,

power, u n l i mi ted abu n dan ce, h eal th , an d j oy .

Ev ery th i n g i s possi bl e, n oth i n g i s i mpossi bl e. Th ere are n o l i mi t s. Wh atev er y ou can dream of can be y ou rs, wh en y ou u se Th e

Secret .

Read on for a prev i ew of Rh on da By rn e' s gl obal best -sel l i n g book.

Bob Proctor

PHILOSOPHER, AUT HOR, AND PERSONAL COACH

The Secret gi v es you anyt hi ng you want : happi ness, heal t h, and weal t h.

Dr. Joe Vi tal e

M ET APHYSICIAN, M ARKET ING SPECIALIST , AND AUT HOR

Y ou can hav e, do, or be anyt hi ng you want .

John Assaraf

ENT REPRENEUR AND M ONEYM AKING EXPERT

We can hav e what ev er i t i s t hat we choose. I don't care how bi g i t i s.

What k i nd of a house do you want t o l i v e i n? Do you want t o be a mi l l i onai re? What k i nd of a busi ness do you want t o hav e? Do you want more success? What do

you real l y want ?

Dr. John De marti ni

PHILOSOPHER, CHIROPRACT OR, HEALER, AND PERSONAL T RANSFORM AT ION SPECIALIST

Thi s i s t he Great Secret of Li f e.

Dr. De ni s Wai tl e y

PSYCHOLOGIST AND T RAINER IN T HE FIELD OF M IND POT ENT IAL

The l eaders i n t he past who had The Secret want ed t o k eep t he power and not share t he power. They k ept peopl e i gnorant of The Secret . Peopl e went t o work , t hey

di d t hei r j ob, t hey came home. They were on a t readmi l l wi t h no power, because The Secret was k ept i n t he f ew.

Th rou g h ou t h i st ory t h ere h av e been m an y wh o cov et ed t h e kn owl edg e of Th e Secret , an d t h ere h av e been m an y wh o f ou n d a way of spreadi n g t h i s kn owl edg e t o t h e worl d.

Mi chae l Be rnard Be ckwi th

VISIONARY AND FOUNDER OF AGAPE INT ERNAT IONAL SPIRIT UAL CENT ER

I’v e seen many mi racl es t ak e pl ace i n peopl e’s l i v es. Fi nanci al mi racl es, mi racl es of physi cal heal i ng, ment al heal i ng, heal i ng of rel at i onshi ps.

Jack Canfi e l d

AUT HOR, T EACHER, LIFE COACH, AND M OT IVAT IONAL SPEAKER

Al l of t hi s happened because of k nowi ng how t o appl y The Secret .

What Is The Secret?

What Is The Secret?

Bob Proctor

Y ou’v e probabl y been si t t i ng t here wonderi ng, “What i s The Secret ?” I’l l t el l you how I’v e come t o underst and i t .

We al l work wi t h one i nf i ni t e power. We al l gui de oursel v es by ex act l y t he same l aws. The nat ural l aws of t he uni v erse are so preci se t hat we don’t ev en hav e any

di f f i cul t y bui l di ng spaceshi ps, we can send peopl e t o t he moon, and we can t ime t he l andi ng wi t h t he preci si on of a f ract i on of a second.

Wherev er you are—Indi a, Aust ral i a, New Zeal and, St ock holm, London, Toront o, Mont real , or New Y ork —we’re al l work i ng wi t h one power. One Law. It ’s

at t ract i on!

The Secret i s t he l aw of at t ract i on!

Ev eryt hi ng t hat ’s comi ng i nt o your l i f e you are at t ract i ng i nt o your l i f e. And i t ’s at t ract ed t o you by v i rt ue of t he images you’re hol di ng i n your mi nd. It ’s wh at

y ou ’re t h i n ki n g . What ev er i s goi ng on i n your mi nd you are at t ract i ng t o you.

“Ev ery t hought of yours i s a real t hi ng—a f orce.”

Prent ice M ulford (1834–1891)

Th e g reat est t each ers wh o h av e ev er l i v ed h av e t ol d u s t h at t h e l aw of at t ract i on i s t h e m ost powerf u l l aw i n t h e Un i v erse.

Poet s su ch as Wi l l i am Sh akespeare, Robert Brown i n g , an d Wi l l i am Bl ake del i v ered i t i n t h ei r poet ry . Mu si ci an s su ch as Lu dwi g v an Beet h ov en ex pressed i t t h rou g h t h ei r

m u si c. Art i st s su ch as Leon ardo da Vi n ci depi ct ed i t i n t h ei r pai n t i n g s. Great t h i n kers i n cl u di n g Socrat es, Pl at o, Ral ph Wal do Em erson , Py t h ag oras, Si r Fran ci s Bacon , Si r

Isaac Newt on , Joh an n Wol f g an g v on Goet h e, an d Vi ct or Hu g o sh ared i t i n t h ei r wri t i n g s an d t each i n g s. Th ei r n am es h av e been i m m ort al i z ed, an d t h ei r l eg en dary ex i st en ce h as

su rv i v ed cen t u ri es.

Rel i g i on s, su ch as Hi n du i sm , Herm et i c t radi t i on s, Bu ddh i sm , Ju dai sm , Ch ri st i an i t y , an d Isl am , an d ci v i l i z at i on s, su ch as t h e an ci en t Baby l on i an s an d Eg y pt i an s, del i v ered i t

t h rou g h t h ei r wri t i n g s an d st ori es. Recorded t h rou g h ou t t h e ag es i n al l i t s f orm s, t h e l aw can be f ou n d i n an ci en t wri t i n g s t h rou g h al l t h e cen t u ri es. It was recorded i n st on e i n

3000 BC. Ev en t h ou g h som e cov et ed t h i s kn owl edg e, an d i n deed t h ey di d, i t h as al way s been t h ere f or an y on e t o di scov er.

Th e l aw beg an at t h e beg i n n i n g of t i m e. It h as al way s been an d wi l l al way s be.

It i s t h e l aw t h at det erm i n es t h e com pl et e order i n t h e Un i v erse, ev ery m om en t of y ou r l i f e, an d ev ery si n g l e t h i n g y ou ex peri en ce i n y ou r l i f e. It doesn ’t m at t er wh o y ou are or

wh ere y ou are, t h e l aw of at t ract i on i s form i n g y ou r en t i re l i f e ex peri en ce, an d t h i s al l - powerf u l l aw i s doi n g t h at t h rou g h y ou r t h ou g h t s. You are t h e on e wh o cal l s t h e l aw of

at t ract i on i n t o act i on , an d y ou do i t t h rou g h y ou r t h ou g h t s.

In 1912 Ch arl es Haan el descri bed t h e l aw of at t ract i on as “ t h e g reat est an d t h e m ost i n f al l i bl e l aw u pon wh i ch t h e en t i re sy st em of creat i on depen ds.”

Bob Proctor

Wi se peopl e hav e always k nown t hi s. Y ou can go ri ght back t o t he anci ent Babyl oni ans. They'v e always k nown t hi s. It 's a smal l sel ect group of peopl e.

Th e an ci en t Baby l on i an s an d t h ei r g reat prosperi t y h av e been wel l docu m en t ed by sch ol ars. Th ey are al so kn own f or creat i n g on e of t h e Sev en Won ders of t h e Worl d, t h e

Han g i n g Garden s of Baby l on . Th rou g h t h ei r u n derst an di n g an d appl i cat i on of t h e l aws of t h e Un i v erse, t h ey becam e on e of t h e weal t h i est races i n h i st ory .

Bob Proctor

Why do you t hi nk t hat 1 percent of t he popul at i on earns around 96 percent of al l t he money t hat 's bei ng earned? Do you t hi nk t hat 's an acci dent ? It 's desi gned

t hat way. They underst and somet hi ng. They underst and The Secret , and now you are bei ng i nt roduced t o The Secret .

Peopl e wh o h av e drawn weal t h i n t o t h ei r l i v es u sed Th e Secret , wh et h er con sci ou sl y or u n con sci ou sl y . Th ey t h i n k t h ou g h t s of abu n dan ce an d weal t h , an d t h ey do n ot al l ow

an y con t radi ct ory t h ou g h t s t o t ake root i n t h ei r m i n ds. Th ei r predom i n an t t h ou g h t s are of weal t h . Th ey on l y k now weal t h , an d n ot h i n g el se ex i st s i n t h ei r m i n ds. Wh et h er t h ey

are aware of i t or n ot , t h ei r predom i n an t t h ou g h t s of weal t h are wh at brou g h t weal t h t o t h em . It i s t h e l aw of at t ract i on i n act i on .

A perf ect ex am pl e t o dem on st rat e Th e Secret an d t h e l aw of at t ract i on i n act i on i s t h i s: You m ay kn ow of peopl e wh o acqu i red m assi v e weal t h , l ost i t al l , an d wi t h i n a sh ort

t i m e acqu i red m assi v e weal t h ag ai n . Wh at h appen ed i n t h ese cases, wh et h er t h ey kn ew i t or n ot , i s t h at t h ei r dom i n an t t h ou g h t s were on weal t h ; t h at i s h ow t h ey acqu i red i t i n

t h e f i rst i n st an ce. Th en t h ey al l owed f earf u l t h ou g h t s of l osi n g t h e weal t h t o en t er t h ei r m i n ds, u n t i l t h ose f earf u l t h ou g h t s of l oss becam e t h ei r dom i n an t t h ou g h t s. Th ey t i pped t h e

scal es f rom t h i n ki n g t h ou g h t s of weal t h t o t h i n ki n g t h ou g h t s of l oss, an d so t h ey l ost i t al l . On ce t h ey h ad l ost i t h owev er, t h e f ear of l oss di sappeared, an d t h ey t i pped t h e scal es

back wi t h dom i n an t t h ou g h t s of weal t h . An d weal t h ret u rn ed.

Th e l aw respon ds t o y ou r t h ou g h t s, n o m att er wh at t h ey m ay be.

Th e l aw respon ds t o y ou r t h ou g h t s, n o m att er wh at t h ey m ay be.

Like Attracts Like

John Assaraf

The simpl est way f or me t o l ook at t he l aw of at t ract i on i s i f I t hi nk of myself as a magnet , and I k now t hat a magnet wi l l at t ract t o i t .

You are t h e m ost powerf u l m ag n et i n t h e Un i v erse! You con t ai n a m ag n et i c power wi t h i n y ou t h at i s m ore powerf u l t h an an y t h i n g i n t h i s worl d, an d t h i s u n f at h om abl e m ag n et i c

power i s em i t t ed t h rou g h y ou r t h ou g h t s.

Bob Doyl e

AUT HOR AND LAW OF AT T RACT ION SPECIALIST

Basi cal l y put , t he l aw of at t ract i on says t hat l i k e at t ract s l i k e. But we're reall y t al k i ng at a l ev el of t hought .

Th e l aw of at t ract i on say s l i k e at t ract s l i k e, an d so as y ou t h i n k a t h ou g h t , y ou are al so at t ract i n g l i k e t h ou g h t s t o y ou . Here are m ore ex am pl es y ou m ay h av e ex peri en ced of

t h e l aw of at t ract i on i n y ou r l i f e:

Hav e y ou ev er st art ed t o t h i n k abou t som et h i n g y ou were n ot h appy abou t , an d t h e m ore y ou t h ou g h t abou t i t t h e worse i t seem ed? Th at 's becau se as y ou t h i n k on e su st ai n ed

t h ou g h t , t h e l aw of at t ract i on i m m edi at el y bri n g s m ore l i k e t h ou g h t s t o y ou . In a m at t er of m i n u t es, y ou h av e g ot t en so m an y l i k e u n h appy t h ou g h t s com i n g t o y ou t h at t h e

si t u at i on seem s t o be g et t i n g worse. Th e m ore y ou t h i n k abou t i t , t h e m ore u pset y ou g et .

You m ay h av e ex peri en ced at t ract i n g l i k e t h ou g h t s wh en y ou l i st en ed t o a son g , an d t h en f ou n d t h at y ou cou ldn 't g et t h at son g ou t of y ou r h ead. Th e son g j u st kept pl ay i n g

ov er an d ov er i n y ou r m i n d. Wh en y ou l i st en ed t o t h at son g , ev en t h ou g h y ou m ay n ot h av e real i z ed i t , y ou g av e y ou r f u l l at t en t i on an d f ocu s of t h ou g h t t o i t . As y ou di d t h at ,

y ou were powerf u l l y at t ract i n g m ore l i k e t h ou g h t s of t h at son g , an d so t h e l aw of at t ract i on m ov ed i n t o act i on an d del i v ered m ore t h ou g h t s of t h at son g , ov er an d ov er ag ai n .

John Assaraf

Our j ob as humans i s t o hol d on t o t he t hought s of what we want , mak e i t absol ut el y cl ear i n our mi nds what we want , and f rom t hat we st art t o i nv ok e one of t he

great est l aws i n t he Uni v erse, and t hat ’s t he l aw of at t ract i on. Y ou become what you t hi nk about most , but you al so at t ract what you t hi nk about most .

You r l i f e ri g h t n ow i s a ref l ect i on of y ou r past t h ou g h t s. Th at i n cl u des al l t h e g reat t h i n g s, an d al l t h e t h i n g s y ou con si der n ot so g reat . Si n ce y ou at t ract t o y ou wh at y ou t h i n k

abou t m ost , i t i s easy t o see wh at y ou r dom i n an t t h ou g h t s h av e been on ev ery su bj ect of y ou r l i f e, becau se t h at i s wh at y ou h av e ex peri en ced. Un t i l n ow! Now y ou are l earn i n g

Th e Secret , an d wi t h t h i s kn owl edg e, y ou can ch an g e ev ery t h i n g .

Bob Proctor

If you see i t i n your mi nd, you’re goi ng t o hol d i t i n your hand.

If y ou can t h i n k abou t wh at y ou wan t i n y ou r m i n d, an d m ake t h at y ou r dom i n an t t h ou g h t , y ou wi l l bri n g i t i n t o y ou r l i f e.

Mi ke Dool e y

AUT HOR AND INT ERNAT IONAL SPEAKER

And t hat pri nci pl e can be summed up i n t hree simpl e words. Th ou g h t s becom e t h i n g s!

Th rou g h t h i s m ost powerf u l l aw, y ou r t h ou g h t s becom e t h e t h i n g s i n y ou r l i f e. You r t h ou g h t s becom e t h i n g s! Say t h i s ov er t o y ou rsel f an d l et i t seep i n t o y ou r con sci ou sn ess

an d y ou r awaren ess. You r t h ou g h t s becom e t h i n g s!

John Assaraf

What most peopl e don’t underst and i s t hat a t hought has a f requency. We can measure a t hought . And so i f you’re t hi nk i ng t hat t hought ov er and ov er and ov er

agai n, i f you’re imagi ni ng i n your mi nd hav i ng t hat brand new car, hav i ng t he money t hat you need, bui l di ng t hat company, f i ndi ng your soul mat e . . . i f you’re

imagi ni ng what t hat l ook s l i k e, you’re emi t t i ng t hat f requency on a consi st ent basi s.

Dr. Joe Vi tal e

Thought s are sendi ng out t hat magnet i c si gnal t hat i s drawi ng t he paral l el back t o you.

“The predomi nant t hought or t he ment al at t i t ude i s t he magnet , and t he l aw i s t hat l i k e at t ract s l i k e, consequent l y, t he ment al at t i t ude wi l l i nv ari abl y at t ract

such condi t i ons as correspond t o i t s nat ure.”

Charles Haanel (1866–1949)

Th ou g h t s are m ag n et i c, an d t h ou g h t s h av e a f requ en cy . As y ou t h i n k, t h ose t h ou g h t s are sen t ou t i n t o t h e Un i v erse, an d t h ey m ag n et i cal l y at t ract al l l i k e t h i n g s t h at are on t h e

sam e f requ en cy . Ev ery t h i n g sen t ou t ret u rn s t o t h e sou rce. An d t h at sou rce i s You .

Th i n k of i t t h i s way : we u n derst an d t h at a t el ev i si on st at i on ’s t ran sm i ssi on t ower broadcast s v i a a f requ en cy , wh i ch i s t ran sf orm ed i n t o pi ct u res on y ou r t el ev i si on . Most of u s

don ’t real l y u n derst an d h ow i t works, bu t we kn ow t h at each ch an n el h as a f requ en cy , an d wh en we t u n e i n t o t h at f requ en cy we see t h e pi ct u res on ou r t el ev i si on . We ch oose

t h e f requ en cy by sel ect i n g t h e ch an n el , an d we t h en recei v e t h e pi ct u res broadcast on t h at ch an n el . If we wan t t o see di f f eren t pi ct u res on ou r t el ev i si on , we ch an g e t h e ch an n el

an d t u n e i n t o a n ew f requ en cy .

You are a human t ran sm i ssi on t ower, an d y ou are m ore powerf u l t h an an y t el ev i si on t ower creat ed on eart h . You are t h e m ost powerf u l t ran sm i ssi on t ower i n t h e Un i v erse.

You r t ran sm i ssi on creat es y ou r l i f e an d i t creat es t h e worl d. Th e f requ en cy y ou t ran sm i t reach es bey on d ci t i es, bey on d cou n t ri es, bey on d t h e worl d. It rev erberat es t h rou g h ou t

t h e en t i re Un i v erse. An d y ou are t ran sm i t t i n g t h at f requ en cy wi t h your t hought s!

Th e pi ct u res y ou recei v e f rom t h e t ran sm i ssi on of y ou r t h ou g h t s are n ot on a t el ev i si on screen i n y ou r l i v i n g room , t h ey are t h e pi ct u res of y ou r l i f e! You r t h ou g h t s creat e t h e

f requ en cy , t h ey at t ract l i k e t h i n g s on t h at f requ en cy , an d t h en t h ey are broadcast back t o y ou as y ou r l i f e pi ct u res. If y ou wan t t o ch an g e an y t h i n g i n y ou r l i f e, ch an g e t h e

ch an n el an d ch an g e t h e f requ en cy by ch an g i n g y ou r t h ou g h t s.

“The v i brat i ons of ment al f orces are t he f i nest and consequent l y t he most powerf ul i n ex i st ence.”

Charles Haanel

Bob Proctor

See yoursel f l i v i ng i n abundance and you wi l l at t ract i t . It work s ev ery t ime, wi t h ev ery person.

As y ou t h i n k of y ou rsel f l i v i n g i n abu n dan ce, y ou are powerf u l l y an d con sci ou sl y det erm i n i n g y ou r l i f e t h rou g h t h e l aw of at t ract i on . It ’s t h at easy . Bu t t h en t h e m ost obv i ou s

qu est i on becom es, “ Wh y i sn ’t ev ery body l i v i n g t h e l i f e of t h ei r dream s?”

Attract the Good Instead of the Bad

John Assaraf

Here’s t he probl em. Most peopl e are t hi nk i ng about what t hey don’t want , and t hey’re wonderi ng why i t shows up ov er and ov er agai n.

Th e on l y reason wh y peopl e do n ot h av e wh at t h ey wan t i s becau se t h ey are t h i n ki n g m ore abou t wh at t h ey don’t wan t t h an wh at t h ey do wan t . Li st en t o y ou r t h ou g h t s, an d

l i st en t o t h e words y ou are say i n g . Th e l aw i s absol u t e an d t h ere are n o m i st akes.

An epi dem i c worse t h an an y pl ag u e t h at h u m an ki n d h as ev er seen h as been rag i n g f or cen t u ri es. It i s t h e “ don ’t wan t ” epi dem i c. Peopl e keep t h i s epi dem i c al i v e wh en t h ey

predom i n an t l y t h i n k, speak, act , an d f ocu s on wh at t h ey “ don ’t wan t .” Bu t t h i s i s t h e g en erat i on t h at wi l l ch an g e h i st ory , becau se we are recei v i n g t h e kn owl edg e t h at can f ree

u s of t h i s epi dem i c! It beg i n s wi t h y ou , an d y ou can becom e a pi on eer of t h i s n ew t h ou g h t m ov em en t by si m pl y t h i n ki n g an d speaki n g abou t wh at y ou wan t .

Bob Doyl e

The l aw of at t ract i on doesn’t care whet her you percei v e somet hi ng t o be good or bad, or whet her you don’t want i t or whet her you do want i t . It ’s respondi ng t o

your t hought s. So i f you’re l ook i ng at a mount ai n of debt , f eel i ng t erri bl e about i t , t hat ’s t he si gnal you’re put t i ng out i nt o t he Uni v erse. “I f eel real l y bad because

of al l t hi s debt I’v e got .” Y ou’re j ust af f i rmi ng i t t o yoursel f . Y ou f eel i t on ev ery l ev el of your bei ng. That ’s what you’re goi ng t o get more of .

Th e l aw of at t ract i on i s a l aw of n at u re. It i s i m person al an d i t does n ot see g ood t h i n g s or bad t h i n g s. It i s recei v i n g y ou r t h ou g h t s an d ref l ect i n g back t o y ou t h ose t h ou g h t s as

y ou r l i f e ex peri en ce. Th e l aw of at t ract i on si m pl y g i v es y ou wh at ev er i t i s y ou are t h i n ki n g abou t .

L i sa Ni chol s

AUT HOR AND PERSONAL EM POWERM ENT ADVOCAT E

The l aw of at t ract i on i s real l y obedi ent . When you t hi nk of t he t hi ngs t hat you want , and you f ocus on t hem wi t h al l of your i nt ent i on, t hen t he l aw of at t ract i on wi l l

gi v e you ex act l y what you want , ev ery t ime. When you f ocus on t he t hi ngs t hat you don’t want —“I don’t want t o be l at e, I don’t want t o be l at e”—t he l aw of

at t ract i on doesn’t hear t hat you don’t want i t . It mani f est s t he t hi ngs t hat you’re t hi nk i ng of , and so i t ’s goi ng t o show up ov er and ov er and ov er agai n. The l aw of

at t ract i on i s not bi ased t o want s or don’t want s. When you f ocus on somet hi ng, no mat t er what i t happens t o be, you real l y are cal l i ng t hat i nt o ex i st ence.

Wh en y ou f ocu s y ou r t h ou g h t s on som et h i n g y ou wan t , an d y ou h ol d t h at f ocu s, y ou are i n t h at m om en t su m m on i n g wh at y ou wan t wi t h t h e m i g h t i est power i n t h e Un i v erse.

Th e l aw of at t ract i on doesn ’t com pu t e “ don ’t ” or “ n ot ” or “ n o,” or an y ot h er words of n eg at i on . As y ou speak words of n eg at i on , t h i s i s wh at t h e l aw of at t ract i on i s recei v i n g :

“ I don ’t wan t t o spi l l som et h i n g on t h i s ou t fi t .”

“I want t o spi l l somet hi ng on t hi s out f i t and I want t o spi l l more t hi ngs.”

“ I don ’t wan t a bad h ai rcu t .”

“I want bad hai rcut s.”

“ I don ’t wan t t o be del ay ed.”

“I want del ays.”

“ I don ’t wan t t h at person t o be ru de t o m e.”

“I want t hat person and more peopl e t o be rude t o me.”

“ I don ’t wan t t h e rest au ran t t o g i v e away ou r t abl e.”

“I want rest aurant s t o gi v e away our t abl es.”

“ I don ’t wan t t h ese sh oes t o h u rt .”

“I want shoes t o hurt .”

“ I can ’t h an dl e al l t h i s work.”

“I want more work t han I can handl e.”

“ I don ’t wan t t o cat ch t h e f l u .”

“I want t he f l u and I want t o cat ch more t hi ngs.”

“ I don ’t wan t t o arg u e.”

“I want more argui ng.”

“ Don ’t speak t o m e l i ke t h at .”

“I want you t o speak t o me l i k e t hat and I want ot her peopl e t o speak t o me l i k e t hat .”

Th e l aw of at t ract i on i s g i v i n g y ou wh at y ou are t h i n ki n g abou t —peri od!

Bob Proctor

The l aw of at t ract i on i s always work i ng, whet her you bel i ev e i t or underst and i t or not .

Th e l aw of at t ract i on i s t h e l aw of creat i on . Qu an t u m ph y si ci st s t el l u s t h at t h e en t i re Un i v erse em erg ed f rom t h ou g h t ! You creat e y ou r l i f e t h rou g h y ou r t h ou g h t s an d t h e l aw of

at t ract i on , an d ev ery si n g l e person does t h e sam e. It doesn ’t j u st work i f y ou kn ow abou t i t . It h as al way s been worki n g i n y ou r l i f e an d ev ery ot h er person ’s l i f e t h rou g h ou t

h i st ory . Wh en y ou becom e aware of t h i s g reat l aw, t h en y ou becom e aware of h ow i n credi bl y powerf u l y ou are, t o be abl e t o THINK y ou r l i f e i n t o ex i st en ce.

L i sa Ni chol s

It ’s work i ng as much as you’re t hi nk i ng. Any t ime your t hought s are f l owi ng, t he l aw of at t ract i on i s work i ng. When you’re t hi nk i ng about t he past , t he l aw of

at t ract i on’s work i ng. When you’re t hi nk i ng about t he present or t he f ut ure, t he l aw of at t ract i on i s work i ng. It ’s an ongoi ng process. Y ou don’t press pause, you

don’t press st op. It i s f orev er i n act i on, as your t hought s are.

Wh et h er we real i z e i t or n ot , we are t h i n ki n g m ost of t h e t i m e. If y ou are speaki n g or l i st en i n g t o som eon e, y ou are t h i n ki n g . If y ou are readi n g t h e n ewspaper or wat ch i n g

t el ev i si on , y ou are t h i n ki n g . Wh en y ou recal l m em ori es f rom y ou r past , y ou are t h i n ki n g . Wh en y ou are con si deri n g som et h i n g i n y ou r f u t u re, y ou are t h i n ki n g . Wh en y ou are

dri v i n g , y ou are t h i n ki n g . Wh en y ou are g et t i n g ready i n t h e m orn i n g , y ou are t h i n ki n g . For m an y of u s, t h e on l y t i m e we are n ot t h i n ki n g i s wh en we are asl eep; h owev er, t h e

f orces of at t ract i on are st i l l operat i n g on ou r l ast t h ou g h t s as we f al l asl eep. Make y ou r l ast t h ou g h t s bef ore g oi n g t o sl eep g ood t h ou g h t s.

Mi chae l Be rnard Be ckwi th

Creat i on i s always happeni ng. Ev ery t ime an i ndi v i dual has a t hought , or a prol onged chroni c way of t hi nk i ng, t hey’re i n t he creat i on process. Somet hi ng i s goi ng

t o mani f est out of t hose t hought s.

Wh at y ou are t h i n ki n g n ow i s creat i n g y ou r f u t u re l i f e. You creat e y ou r l i f e wi t h y ou r t h ou g h t s. Becau se y ou are al way s t h i n ki n g , y ou are al way s creat i n g . Wh at y ou t h i n k abou t

t h e m ost or f ocu s on t h e m ost , i s wh at wi l l appear as y ou r l i f e.

Li ke al l t h e l aws of n at u re, t h ere i s u t t er perf ect i on i n t h i s l aw. You creat e y ou r l i f e. Wh at ev er y ou sow, y ou reap! You r t h ou g h t s are seeds, an d t h e h arv est y ou reap wi l l

depen d on t h e seeds y ou pl an t .

If y ou are com pl ai n i n g , t h e l aw of at t ract i on wi l l powerf u l l y bri n g i n t o y ou r l i f e m ore si t u at i on s f or y ou t o com pl ai n abou t . If y ou are l i st en i n g t o som eon e el se com pl ai n an d

f ocu si n g on t h at , sy m pat h i z i n g wi t h t h em , ag reei n g wi t h t h em , i n t h at m om en t , y ou are at t ract i n g m ore si t u at i on s t o y ou rsel f t o com pl ai n abou t .

Th e l aw i s si m pl y ref l ect i n g an d g i v i n g back t o y ou ex act l y wh at y ou are f ocu si n g on wi t h y ou r t h ou g h t s. Wi t h t h i s powerf u l kn owl edg e, y ou can com pl et el y ch an g e ev ery

ci rcu m st an ce an d ev en t i n y ou r en t i re l i f e, by ch an g i n g t h e way y ou t h i n k.

Bi l l Harri s

T EACHER AND FOUNDER OF CENT ERPOINT E RESEARCH INST IT UT E

I had a st udent named Robert , who was t ak i ng an onl i ne course I hav e, part of whi ch ent ai l s emai l access t o me.

Robert was gay. He out l i ned al l of t he grim real i t i es of hi s l i f e i n hi s emai l s t o me. In hi s j ob, hi s cowork ers ganged up on him. It was const ant l y st ressf ul because of

how nast y t hey were wi t h him. When he wal k ed down t he st reet , he was accost ed by homophobi c peopl e who want ed t o abuse him i n some way. He want ed t o

become a st and-up comedi an, and when he di d a st and-up comedy j ob, ev erybody heck l ed him about bei ng gay. Hi s whol e l i f e was one of unhappi ness and mi sery,

and i t al l f ocused around bei ng at t ack ed because he was gay.

I began t o t each him t hat he was f ocusi ng on what he di d not want . I di rect ed him back t o hi s emai l t hat he sent me and sai d, “Read i t agai n. Look at al l t he t hi ngs

you do not want t hat you’re t el l i ng me about . I can t el l you’re v ery passi onat e about t hi s and when you f ocus on somet hi ng wi t h a l ot of passi on, i t mak es i t happen

ev en f ast er! ”

Then he st art ed t ak i ng t hi s t hi ng about f ocusi ng on what you want t o heart , and he began real l y t ryi ng i t . What happened wi t hi n t he nex t si x t o ei ght week s was an

absol ut e mi racl e. Al l t he peopl e i n hi s of f i ce who had been harassi ng him ei t her t ransf erred t o anot her depart ment , qui t work i ng at t he company, or st art ed

compl et el y l eav i ng him al one. He began t o l ov e hi s j ob. When he wal k ed down t he st reet , nobody harassed him anymore. They j ust weren’t t here. When he di d hi s

st and-up comedy rout i nes he st art ed get t i ng st andi ng ov at i ons, and nobody was heck l i ng him!

Hi s whol e l i f e changed because he changed f rom f ocusi ng on what he di d not want , what he was af rai d of , what he want ed t o av oi d, t o f ocusi ng on what he di d

want .

Robert ’s l i f e ch an g ed becau se h e ch an g ed h i s t h ou g h t s. He em i t t ed a di f f eren t f requ en cy ou t i n t o t h e Un i v erse. Th e Un i v erse must del i v er t h e pi ct u res of t h e n ew f requ en cy , n o

m at t er h ow i m possi bl e t h e si t u at i on m i g h t seem . Robert ’s n ew t h ou g h t s becam e h i s n ew f requ en cy , an d t h e pi ct u res of h i s en t i re l i f e ch an g ed.

You r l i f e i s i n y ou r h an ds. No m at t er wh ere y ou are n ow, n o m at t er wh at h as h appen ed i n y ou r l i f e, y ou can beg i n t o con sci ou sl y ch oose y ou r t h ou g h t s, an d y ou can ch an g e

y ou r l i f e. Th ere i s n o su ch t h i n g as a h opel ess si t u at i on . Ev ery si n g l e ci rcu m st an ce of y ou r l i f e can ch an g e!

The Power of Your Mind

Mi chae l Be rnard Be ckwi th

Y ou at t ract t o you t he predomi nant t hought s t hat you're hol di ng i n your awareness, whet her t hose t hought s are consci ous or unconsci ous. That 's t he rub.

Wh et h er y ou h av e been aware of y ou r t h ou g h t s i n t h e past or n ot , now y ou are becom i n g aware. Ri g h t n ow, wi t h t h e kn owl edg e of Th e Secret , y ou are waki n g u p f rom a

deep sl eep an d becom i n g aware! Aware of t h e kn owl edg e, aware of t h e l aw, aware of t h e power y ou h av e t h rou g h y ou r t h ou g h t s.

Dr. John De marti ni

If you l ook v ery caref ul l y when i t comes t o The Secret , and t he power of our mi nd and t he power of our i nt ent i on i n our dai l y l i v es, i t 's al l around us. Al l we hav e t o

do i s open our eyes and l ook .

L i sa Ni chol s

Y ou can see t he l aw of at t ract i on ev erywhere. Y ou draw ev eryt hi ng t o yoursel f . The peopl e, t he j ob, t he ci rcumst ances, t he heal t h, t he weal t h, t he debt , t he j oy, t he

car t hat you dri v e, t he communi t y t hat you're i n. And you'v e drawn t hem al l t o you, l i k e a magnet . What you t hi nk about you bri ng about . Y our whol e l i f e i s a

mani f est at i on of t he t hought s t hat go on i n your head.

Th i s i s a Un i v erse of i n cl u si on , n ot ex cl u si on . Not h i n g i s ex cl u ded f rom t h e l aw of at t ract i on . You r l i f e i s a m i rror of t h e dom i n an t t h ou g h t s y ou t h i n k. Al l l i v i n g t h i n g s on t h i s

pl an et operat e t h rou g h t h e l aw of at t ract i on . Th e di f f eren ce wi t h h u m an s i s t h at t h ey h av e a m i n d t h at can di scern . Th ey can u se t h ei r f ree wi l l t o choose t h ei r t h ou g h t s. Th ey

h av e t h e power t o i n t en t i on al l y t h i n k an d creat e t h ei r en t i re l i f e wi t h t h ei r m i n d.

Dr. Fre d Al an Wol f

QUANT UM PHYSICIST , LECT URER, AND AWARD-WINNING AUT HOR

I'm not t al k i ng t o you f rom t he poi nt of v i ew of wi shf ul t hi nk i ng or imagi nary crazi ness. I'm t al k i ng t o you f rom a deeper, basi c underst andi ng.

Quant um physi cs real l y begi ns t o poi nt t o t hi s di scov ery. It says t hat you can't hav e a Uni v erse wi t hout mi nd ent eri ng i nt o i t , and t hat t he mi nd i s act ual l y shapi ng

t he v ery t hi ng t hat i s bei ng percei v ed.

If y ou t h i n k abou t t h e an al og y of bei n g t h e m ost powerf u l t ran sm i ssi on t ower i n t h e Un i v erse, y ou wi l l see t h e perf ect correl at i on wi t h Dr. Wol f 's words. You r m i n d t h i n ks

t h ou g h t s an d t h e pi ct u res are broadcast back as y ou r l i f e ex peri en ce. You n ot on l y creat e y ou r l i f e wi t h y ou r t h ou g h t s, bu t y ou r t h ou g h t s add powerf u l l y t o t h e creat i on of t h e

worl d. If y ou t h ou g h t t h at y ou were i n si g n i f i can t an d h ad n o power i n t h i s worl d, t h i n k ag ai n . You r m i n d i s act u al l y shapi ng t h e worl d arou n d y ou .

Th e am az i n g work an d di scov eri es of t h e qu an t u m ph y si ci st s ov er t h e l ast ei g h t y y ears h as brou g h t u s t o a g reat er u n derst an di n g of t h e u n f at h om abl e power of t h e h u m an m i n d

t o creat e. Th ei r work paral l el s t h e words of t h e worl d's g reat m i n ds, i n cl u di n g Carn eg i e, Em erson , Sh akespeare, Bacon , Kri sh n a, an d Bu ddh a.

Bob Proctor

If you don't underst and t he l aw t hat doesn't mean you shoul d rej ect i t . Y ou may not underst and el ect ri ci t y, and yet you enj oy t he benef i t s of i t . I don't k now how i t

work s. But I do k now t hi s: Y ou can cook a man's di nner wi t h el ect ri ci t y, and you can al so cook t he man!

Mi chae l Be rnard Be ckwi th

Of t ent imes when peopl e begi n t o underst and t he Great Secret , t hey become f ri ght ened of al l t he negat i v e t hought s t hat t hey hav e. They need t o be aware t hat i t

has been sci ent i f i cal l y prov en t hat an af f i rmat i v e t hought i s hundreds of t imes more powerf ul t han a negat i v e t hought . That el imi nat es a degree of worry ri ght

t here.

It real l y does t ake m an y n eg at i v e t h ou g h t s an d persi st en t n eg at i v e t h i n ki n g t o bri n g som et h i n g n eg at i v e i n t o y ou r l i f e. Howev er, i f y ou persi st i n t h i n ki n g n eg at i v e t h ou g h t s ov er a

peri od of t i m e, t h ey wi l l appear i n y ou r l i f e. If y ou worry abou t h av i n g n eg at i v e t h ou g h t s, y ou wi l l at t ract m ore worry i n g abou t y ou r n eg at i v e t h ou g h t s, an d m u l t i pl y t h em at t h e

sam e t i m e. Deci de ri g h t n ow t h at y ou are g oi n g t o t h i n k on l y g ood t h ou g h t s. At t h e sam e t i m e, procl ai m t o t h e Un i v erse t h at al l y ou r g ood t h ou g h t s are powerf u l, an d t h at an y

n eg at i v e t h ou g h t s are weak.

L i sa Ni chol s

Thank God t hat t here's a t ime del ay, t hat al l of your t hought s don't come t rue i nst ant l y. We'd be i n t roubl e i f t hey di d. The el ement of t ime del ay serv es you. It

al l ows you t o reassess, t o t hi nk about what you want, and t o mak e a new choi ce.

Al l of y ou r power t o creat e y ou r l i f e i s av ai l abl e ri g h t n ow, becau se ri g h t n ow i s wh en y ou are t h i n ki n g. If y ou h av e h ad som e t h ou g h t s t h at wi l l n ot be ben ef i ci al wh en t h ey

m an i f est, t h en ri g h t n ow y ou can ch an g e y ou r t h i n ki n g. You can erase y ou r prev i ou s t h ou g h t s by repl aci n g t h em wi t h g ood t h ou g h t s. Ti m e serv es y ou becau se y ou can t h i n k

n ew t h ou g h t s an d em i t a n ew f requ en cy, now!

Dr. Joe Vi tal e

Y ou want t o become aware of your t hought s and choose your t hought s caref ul l y and you want t o hav e f un wi t h t hi s, because you are t he mast erpi ece of your own

l i f e. Y ou are t he Mi chel angel o of your own l i f e. The Dav i d you are scul pt i ng i s you.

On e way t o m ast er y ou r m i n d i s t o l earn t o qu i et y ou r m i n d. Wi t h ou t ex cept i on, ev ery t each er i n t h i s book u ses m edi t at i on as a dai l y pract i ce. It wasn't u n t i l I di scov ered Th e

Secret t h at I real i z ed h ow powerf u l m edi t at i on can be. Medi t at i on qu i et s y ou r m i n d, h el ps y ou con t rol y ou r t h ou g h t s, an d rev i t al i z es y ou r body. Th e g reat n ews i s t h at y ou

don't h av e t o set asi de h ou rs t o m edi t at e. Ju st t h ree t o t en m i n u t es a day t o beg i n wi t h, can be i n credi bl y powerf u l f or g ai n i n g con t rol ov er y ou r t h ou g h t s.

To becom e aware of y ou r t h ou g h t s, y ou can al so set t h e i n t en t i on, "I am t h e m ast er of m y t h ou g h t s." Say i t of t en, m edi t at e on i t, an d as y ou h ol d t o t h at i n t en t i on, by t h e l aw of

at t ract i on y ou m u st becom e t h at.

You are n ow recei v i n g t h e kn owl edg e t h at wi l l en abl e y ou t o creat e t h e m ost m ag n i f i cen t v ersi on of You. Th e possi bi l i t y of t h at v ersi on of y ou al ready ex i st s on t h e f requ en cy

of “ t h e m ost m ag n i f i cen t v ersi on of You .” Deci de wh at y ou wan t t o be, do, an d h av e, t h i n k t h e t h ou g h t s of i t , em i t t h e f requ en cy , an d y ou r v i si on wi l l becom e y ou r l i f e.

The Great Secret of Li f e i s t he l aw of at t ract i on.

The l aw of at t ract i on says l i ke at t ract s l i ke, so when you t hi nk a t hought , you are al so at t ract i ng l i ke t hought s t o you.

Thought s are magnet i c, and t hought s hav e a f requency. As you t hi nk t hought s, t hey are sent out i nt o t he Uni v erse, and t hey magnet i cal l y at t ract al l l i k e t hi ngs

t hat are on t he same f requency. Ev eryt hi ng sent out ret urns t o t he source—you.

Y ou are l i k e a human t ransmi ssi on t ower, t ransmi t t i ng a f requency wi t h your t hought s. If you want t o change anyt hi ng i n your l i f e, change t he f requency by

changi ng your t hought s.

Y our current t hought s are creat i ng your f ut ure l i f e. What you t hi nk about t he most or f ocus on t he most wi l l appear as your l i f e.

Y our t hought s become t hi ngs.

The Power

Th ere i s on e u l t i mate power i n th e Un i v erse, an d y ou can u se th i s u n l imi ted power i n y ou r l i fe - r igh t n ow!

Perfect h eal th , i n credi bl e rel at i on sh i ps, a career y ou l ov e, a l i fe f i l l ed wi th h appi n ess, an d th e mon ey y ou n eed to be, do, an d h av e

ev ery th i n g y ou wan t , al l come f rom The Pow er. Th e l i fe of y ou r dreams h as al way s been cl oser to y ou th an y ou real i z ed, becau se

The Pow er - to h av e ev ery th i n g good i n l i fe - i s i n si de y ou .

To create an y th i n g, to ch an ge an y th i n g, al l i t takes i s j u st on e th i n g . . .

THE POWER.

Read on for a prev i ew of Rh on da By rn e' s best -sel l i n g book.

"What t hi s power i s I c annot say; al l I know i s t hat i t exi st s."

Al exander Gr aham Bel l (1847-1922)

INVENT OR OF T HE T ELEPHONE

Li f e i s si m pl e. You r l i f e i s m ade u p of on l y two ki n ds of t h i n g s – posi t i v e t h i n g s an d n eg at i v e t h i n g s. Each area of y ou r l i f e, wh et h er i t's y ou r h eal t h , m on ey , rel at i on sh i ps,

work, or h appi n ess, i s ei t h er posi t i v e or n eg at i v e t o y ou . You h av e pl en t y of m on ey or y ou l ack m on ey . You are bri m m i n g wi t h h eal t h or y ou l ack h eal t h . You r rel at i on sh i ps are

h appy or di f f i cu l t . You r work i s ex ci t i n g an d su ccessf u l or di ssat i sf y i n g an d u n su ccessf u l . You are f i l l ed wi t h h appi n ess or y ou don 't f eel g ood a l ot of t h e t i m e. You h av e g ood

y ears or bad y ears, g ood t i m es or bad t i m es, g ood day s or bad day s.

If y ou h av e m ore n eg at i v e t h i n g s t h an posi t i v e t h i n g s i n y ou r l i f e, t h en som et h i n g i s v ery wron g an d y ou kn ow i t . You see ot h er peopl e wh o are h appy an d f u l f i l l ed an d wh ose

l i v es are f u l l of g reat t h i n g s, an d som et h i n g t el l s y ou t h at y ou deserv e al l t h at t oo. An d y ou 're ri g h t ; y ou do deserv e a l i f e ov erf l owi n g wi t h g ood t h i n g s.

Most peopl e wh o h av e a g reat l i f e don 't real i z e ex act l y wh at i t was t h at t h ey di d t o g et i t . Bu t t h ey di d do som et h i n g . Th ey u sed t h e power t h at i s t h e cau se of ev ery t h i n g

g ood i n l i f e . . .

Wi t h ou t ex cept i on , ev ery person wh o h as a g reat l i f e u sed l ov e t o ach i ev e i t . Th e power t o h av e al l t h e posi t i v e an d g ood t h i n g s i n l i f e i s l ov e!

Lov e h as been t al ked abou t an d wri t t en abou t si n ce t h e beg i n n i n g of t i m e, i n ev ery rel i g i on , an d by ev ery g reat t h i n ker, ph i l osoph er, proph et , an d l eader. Bu t m an y of u s

h av e n ot t ru l y u n derst ood t h ei r wi se words. Ev en t h ou g h t h ei r t each i n g s were speci f i cal l y f or peopl e i n t h ei r t i m e, t h ei r on e t ru t h an d m essag e t o t h e worl d i s st i l l t h e sam e

t oday : l ov e, becau se wh en y ou l ov e y ou are u si n g t h e g reat est power i n t h e u n i v erse.

The Force of Love

“Love i s an el ement whi c h t hough physi c al l y unseen i s as real as ai r or wat er. I t i s an ac t i ng, l i vi ng, movi ng forc e . . . i t moves i n waves and

c urrent s l i ke t hose of t he oc ean.”

Pr enti ce Mul for d (1834-1891)

NEW T HOUGHT AUT HOR

Th e ki n d of l ov e t h at t h e g reat est t h i n kers an d sav i ors of t h e worl d t al ked abou t i s v ery di f f eren t f rom wh at m ost peopl e u n derst an d l ov e t o be. It i s m u ch m ore t h an l ov i n g

y ou r f am i l y , f ri en ds, an d f av ori t e t h i n g s, becau se l ov e i s n ot j u st a f eel i n g : l ov e i s a posi t i v e f orce. Lov e i s n ot weak, f eebl e, or sof t . Lov e i s t he posi t i v e f orce of l i f e! Lov e i s t h e

cau se of ev eryt hi ng posi t i v e an d g ood. Th ere are n ot a h u n dred di f f eren t posi t i v e f orces i n l i f e; t h ere i s on l y on e.

Nat u re’s g reat powers, l i ke g rav i t y an d el ect rom ag n et i sm , are i n v i si bl e t o ou r sen ses, bu t t h ei r power i s i n di spu t abl e. Li kewi se, t h e f orce of l ov e i s i n v i si bl e t o u s, bu t i t s

power i s i n f act f ar g reat er t h an an y of n at u re’s powers. Th e ev i den ce of i t s power can be seen ev ery wh ere i n t h e worl d: wi t h ou t l ov e, t h ere i s n o l i f e.

Take a m om en t t o t h i n k abou t i t : Wh at wou l d t h e worl d be wi t h ou t l ov e? Fi rst of al l , y ou wou l dn ’t ev en ex i st ; wi t h ou t l ov e y ou cou l dn ’t h av e been born . Non e of y ou r

f am i l y an d f ri en ds wou l d h av e been born ei t h er. In f act , t h ere wou l dn ’t be a si n g l e h u m an bei n g on t h e pl an et . If t h e f orce of l ov e ceased t oday , t h e en t i re h u m an race wou l d

decrease an d ev en t u al l y di e ou t .

Ev ery si n g l e i n v en t i on , di scov ery , an d h u m an creat i on cam e f rom t h e l ov e i n a h u m an h eart . If i t were n ot f or t h e l ov e of t h e Wri g h t Brot h ers, we cou l d n ot f l y i n an ai rpl an e.

If i t were n ot f or t h e l ov e of sci en t i st s, i n v en t ors, an d di scov erers, we wou l d n ot h av e el ect ri ci t y , h eat i n g , or l i g h t ; n or wou l d we be abl e t o dri v e a car or u se a ph on e,

appl i an ce, or an y of t h e t ech n ol og y t h at m akes l i f e easi er an d m ore com f ort abl e. Wi t h ou t t h e l ov e of arch i t ect s an d bu i l ders, t h ere wou l d be n o h om es, bu i l di n g s, or ci t i es.

Wi t h ou t l ov e, t h ere wou l d be n o m edi ci n es, doct ors, or em erg en cy f aci l i t i es. No t each ers, sch ool s, or edu cat i on . Th ere wou l d be n o books, n o pai n t i n g s, an d n o m u si c,

becau se al l of t h ese t h i n g s are creat ed f rom t h e posi t i v e f orce of l ov e. Take a l ook arou n d y ou ri g h t n ow. Wh at ev er y ou see t h at i s a h u m an creat i on wou l d n ot be t h ere wi t h ou t

l ov e.

“T ake away l ove and our eart h i s a t omb.”

Rober t Br owni ng (1812-1889)

POET

Love Is the Force That Moves You

Ev ery t h i n g y ou wan t t o be, do, or h av e com es f rom l ov e. Wi t h ou t l ov e, y ou wou l dn ’t m ov e. Th ere wou l d be n o posi t i v e f orce t o propel y ou t o g et u p i n t h e m orn i n g , t o

work, pl ay , dan ce, t al k, l earn , l i st en t o m u si c, or do an y t h i n g at al l . You ’d be l i ke a st on e st at u e. It i s t h e posi t i v e f orce of l ov e t h at i n spi res y ou t o m ov e an d g i v es y ou t h e

desi re t o be, do, or h av e an y t h i n g . Th e posi t i v e f orce of l ov e can creat e an y t h i n g g ood, i n crease t h e g ood t h i n g s, an d ch an g e an y t h i n g n eg at i v e i n y ou r l i f e. You h av e t h e power

ov er y ou r h eal t h , y ou r weal t h , y ou r career, y ou r rel at i on sh i ps, an d ev ery area of y ou r l i f e. An d t h at power – l ov e – i s i n si de y ou !

Bu t i f y ou h av e t h e power ov er y ou r l i f e, an d t h at power i s i n si de y ou , wh y i sn ’t y ou r l i f e am az i n g ? Wh y i sn ’t ev ery area of y ou r l i f e m ag n i fi cen t ? Wh y don ’t y ou h av e

ev ery t h i n g y ou wan t ? Wh y h av en ’t y ou been abl e t o do ev ery t h i n g y ou wan t t o do? Wh y aren ’t y ou f i l l ed wi t h j oy ev ery day ?

Th e an swer i s: becau se y ou h av e a ch oi ce. You h av e a ch oi ce wh et h er t o l ov e an d h arn ess t h e posi t i v e f orce – or n ot . An d wh et h er y ou real i z e i t or n ot , ev ery day of y ou r

l i f e – ev ery moment of y ou r l i f e – y ou h av e been m aki n g t h i s ch oi ce. Wi t h ou t ex cept i on , ev ery si n g l e t i m e y ou ex peri en ced som et h i n g g ood i n y ou r l i f e, y ou l ov ed an d

h arn essed l ov e’s posi t i v e f orce. An d ev ery si n g l e t i m e y ou ex peri en ced som et h i n g n ot g ood, y ou di dn ’t l ov e, an d t h e resu l t was n eg at i v i t y . Lov e i s t h e cau se of al l t h e g ood

t h i n g s i n y ou r l i f e, an d a l ack of l ov e i s t h e cau se of al l t h e n eg at i v e t h i n g s an d al l t h e pai n an d su f f eri n g . Trag i cal l y , a l ack of kn owl edg e an d u n derst an di n g of t h e power of l ov e

i s cl ear i n peopl e’s l i v es across t h e pl an et t oday – an d i n t h e en t i re h i st ory of h u m an i t y .

“Love i s t he most powerful and st i l l most unknown energy i n t he worl d.”

Pi er r e Tei l har de Char di n (1812-1889)

PRIEST AND PHILOSOPHER

Now, y ou are recei v i n g t h e kn owl edg e of t h e on e an d on l y power t o al l t h e g ood t h i n g s i n l i f e, an d y ou wi l l be abl e t o u se i t t o ch an g e y ou r en t i re l i f e. Bu t f i rst , y ou m u st

u n derst an d ex act l y h ow l ov e works.

The Law of Love

Th e u n i v erse i s g ov ern ed by n at u ral l aws. We can f l y i n an ai rpl an e becau se av i at i on works i n h arm on y wi t h n at u ral l aws. Th e l aws of ph y si cs di dn ’t ch an g e f or u s t o be abl e

t o f l y , bu t we f ou n d a way t o work i n accordan ce wi t h t h e n at u ral l aws, an d by doi n g so we can f l y . Ju st as l aws of ph y si cs g ov ern av i at i on , el ect ri ci t y , an d g rav i t y , t h ere i s a

l aw t h at g ov ern s l ov e. To h arn ess t h e posi t i v e f orce of l ov e an d ch an g e y ou r l i f e, y ou m u st u n derst an d i t s l aw, t h e m ost powerf u l l aw i n t h e u n i v erse – t h e l aw of at t ract i on .

From t h e g reat est t o t h e sm al l est – t h e l aw of at t ract i on i s wh at h ol ds ev ery st ar i n t h e u n i v erse an d f orm s ev ery at om an d m ol ecu l e. Th e f orce of at t ract i on of t h e su n h ol ds

t h e pl an et s i n ou r sol ar sy st em , keepi n g t h em f rom h u rt l i n g i n t o space. Th e f orce of at t ract i on i n g rav i t y h ol ds y ou an d ev ery person , an i m al , pl an t , an d m i n eral on eart h . Th e

f orce of at t ract i on can be seen i n al l of n at u re f rom a f l ower at t ract i n g bees or a seed at t ract i n g n u t ri en t s f rom t h e soi l , t o ev ery l i v i n g creat u re bei n g at t ract ed t o i t s own speci es.

Th e f orce of at t ract i on operat es t h rou g h al l t h e an i m al s on t h e eart h , f i sh i n t h e sea, an d bi rds i n t h e sky , l eadi n g t h em t o m u l t i pl y an d f orm h erds, sch ool s, an d f l ocks. Th e f orce

of at t ract i on h ol ds t og et h er t h e cel l s of y ou r body , t h e m at eri al s of y ou r h ou se, an d t h e f u rn i t u re y ou si t on , an d i t h ol ds y ou r car t o t h e road an d t h e wat er i n y ou r g l ass. Ev ery

obj ect y ou u se i s h el d t og et h er by t h e f orce of at t ract i on .

At t ract i on i s t h e f orce t h at draws peopl e t o ot h er peopl e. It draws peopl e t o f orm ci t i es an d n at i on s, g rou ps, cl u bs, an d soci et i es wh ere t h ey sh are com m on i n t erest s. It i s t h e

f orce t h at pu l l s on e person t o sci en ce an d an ot h er t o cooki n g ; i t pu l l s peopl e t o v ari ou s sport s or t o di f f eren t st y l es of m u si c, t o cert ai n an i m al s an d pet s. At t ract i on i s t h e f orce

t h at draws y ou t o y ou r f av ori t e t h i n g s an d pl aces, an d i t ’s t h e f orce t h at draws y ou t o y ou r f ri en ds an d t h e peopl e y ou l ov e.

The Attractive Force of Love

So wh at i s t h e f orce of at t ract i on ? Th e f orce of at t ract i on i s t h e f orce of l ov e! At t ract i on i s l ov e. Wh en y ou f eel an at t ract i on t o y ou r f av ori t e f ood, y ou ’re f eel i n g l ov e f or t h at

f ood; wi t h ou t at t ract i on , y ou wou l dn ’t f eel an y t h i n g . Al l f ood wou l d be t h e sam e t o y ou . You wou l dn ’t kn ow wh at y ou l ov e or wh at y ou don ’t l ov e, becau se y ou wou l dn ’t be

at t ract ed t o an y t h i n g . You wou l dn ’t be at t ract ed t o an ot h er person , a part i cu l ar ci t y , h ou se, car, sport , j ob, m u si c, cl ot h es, or an y t h i n g , becau se i t ’s t h rou g h t h e f orce of

at t ract i on t h at y ou f eel l ov e!

“T he l aw of at t rac t i on or t he l aw of l ove . . . t hey are one and t he same.”

Char l es Haanel (1866-1949)

NEW T HOUGHT AUT HOR

Th e l aw of at t ract i on i s t h e l aw of l ov e, an d i t i s t h e al l - powerf u l l aw t h at keeps ev ery t h i n g i n h arm on y , f rom cou n t less g al ax i es t o at om s. It i s operat i n g i n ev ery t h i n g an d

t h rou g h ev ery t h i n g i n t h e u n i v erse. An d i t i s t h e l aw t h at i s operat i n g i n y ou r l i f e.

In u n i v ersal t erm s, t h e l aw of at t ract i on say s: l i ke at t ract s l i ke. Wh at t h at m ean s i n si m pl e t erm s f or y ou r l i f e i s: wh at y ou gi v e ou t , y ou recei v e back. Wh at ev er y ou g i v e ou t

i n l i f e i s wh at y ou recei v e back i n l i f e. Wh at ev er y ou g i v e, by t h e l aw of at t ract i on , i s ex act l y wh at y ou at t ract back t o y ou rsel f .

“T o every ac t i on t here i s an equal and opposi t e reac t i on.”

Is aac Newton (1643-1727)

M AT HEM AT ICIAN AND PHYSICIST

Ev ery act i on of gi v i ng creat es an opposi t e act i on of recei v i ng an d wh at y ou recei v e i s al way s equ al t o wh at y ou ’v e g i v en . Wh at ev er y ou g i v e ou t i n l i f e, m u st ret u rn t o y ou .

It i s t h e ph y si cs an d t h e m at h em at i cs of t h e u n i v erse.

Gi v e posi t i v i t y , y ou recei v e back posi t i v i t y ; gi v e n eg at i v i t y , y ou recei v e back n eg at i v i t y . Gi v e posi t i v i t y an d y ou recei v e back a l i f e f u l l of posi t i v e t h i n g s. Gi v e n eg at i v i t y an d

y ou recei v e back a l i f e f i l l ed wi t h n eg at i v e t h i n g s. An d h ow do y ou g i v e posi t i v i t y or n eg at i v i t y ? Th rou g h y ou r t h ou g h t s an d y ou r f eel i n g s!

In an y m om en t , y ou ’re g i v i n g ei t h er posi t i v e t h ou g h t s or n eg at i v e t h ou g h t s. You ’re g i v i n g ei t h er posi t i v e f eel i n g s or n eg at i v e f eel i n g s. An d wh et h er t h ey ’re posi t i v e or n eg at i v e

wi l l det erm i n e wh at y ou recei v e back i n y ou r l i f e. Al l t h e peopl e, ci rcu m st an ces, an d ev en t s t h at m ake u p ev ery m om en t of y ou r l i f e are bei n g at t ract ed back t o y ou t h rou g h t h e

t h ou g h t s an d f eel i n g s y ou ’re g i v i n g ou t . Li f e doesn ’t j u st h appen t o y ou ; y ou recei v e ev ery t h i n g i n y ou r l i f e based on wh at y ou ’v e gi v en.

“Gi ve, and i t wi l l be gi ven t o you . . . for by your st andard of measure i t wi l l be measured t o you i n ret urn.”

Jes us (circa 5 BC-circa AD 30)

FOUNDER OF CHRIST IANIT Y, IN LUKE 6:38

Wh at y ou g i v e – y ou receiv e. Gi v e h el p an d su pport t o a f ri en d wh en h e’s m ov i n g h ou se, an d m ost su rel y t h at h el p an d su pport wi l l ret u rn t o y ou wi t h l i g h t n i n g speed. Gi v e

an g er t o a f am i l y m em ber wh o l et y ou down , an d t h at an g er wi l l al so ret u rn t o y ou , cl ot h ed i n t h e ci rcu m st an ces of y ou r l i f e.

You are creat i n g y ou r l i f e wi t h y ou r t h ou g h t s an d y ou r f eel i n g s. Wh at ev er y ou t h i n k an d f eel creat es ev ery t h i n g t h at h appen s t o y ou an d ev ery t h i n g y ou ex peri en ce i n y ou r

l i f e. If y ou t h i n k an d f eel , “ I’v e g ot a di f f i cu l t an d st ressf u l day t oday ,” t h en y ou wi l l at t ract back t o y ou al l peopl e, ci rcu m st an ces, an d ev en t s t h at wi l l m ake y ou r day di f f i cu l t

an d st ressf u l .

If y ou t h i n k an d f eel , “ Li f e i s real l y g ood t o m e,” y ou wi l l at t ract back t o y ou al l peopl e, ci rcu m st an ces, an d ev en t s t h at wi l l m ake l i f e real l y g ood f or y ou .

You Are a Magnet

Th e l aw of at t ract i on i s u n f ai l i n g l y g i v i n g y ou ev ery si n g l e t h i n g i n y ou r l i f e based on wh at y ou ’re g i v i n g ou t . You m ag n et i z e an d recei v e t h e ci rcu m st an ces of weal t h , h eal t h ,

rel at i on sh i ps, y ou r j ob, an d ev ery si n g l e ev en t an d ex peri en ce i n y ou r l i f e, based on t h e t h ou g h t s an d f eel i n g s y ou ’re g i v i n g ou t . Gi v e ou t posi t i v e t h ou g h t s an d f eel i n g s abou t

m on ey , an d y ou m ag n et i z e posi t i v e ci rcu m st an ces, peopl e, an d ev en t s t h at bri n g m ore m on ey t o y ou . Gi v e ou t n eg at i v e t h ou g h t s an d f eel i n g s abou t m on ey , an d y ou m ag n et i z e

n eg at i v e ci rcu m st an ces, peopl e, an d ev en t s t h at cau se y ou t o h av e a l ack of m on ey .

“Whet her humani t y wi l l c onsc i ousl y fol l ow t he l aw of l ove, I do not know. But t hat need not di st urb me. T he l aw wi l l work j ust as t he l aw of

gravi t at i on works whet her we ac c ept i t or not .”

Mahatma Gandhi (1869-1948)

INDIAN POLIT ICAL LEADER

As su rel y as y ou t h i n k an d f eel , t h e l aw of at t ract i on i s respon di n g t o y ou . It doesn ’t m at t er wh et h er y ou r t h ou g h t s an d f eel i n g s are g ood or bad, y ou are g i v i n g th em ou t , an d

t h ey wi l l ret u rn t o y ou as au t om at i cal l y an d preci sel y as an ech o ret u rn s t h e sam e words y ou sen d ou t . Bu t t h i s m ean s t h at y ou can ch an g e y ou r l i f e by ch an g i n g y ou r t h ou g h t s

an d f eel i n g s. Gi v e posi t i v e t h ou g h t s an d f eel i n g s, an d y ou wi l l ch an g e y ou r en t i re l i f e!

Positive and Negative Thoughts

You r t h ou g h t s are bot h t h e words y ou h ear i n y ou r h ead an d t h e words y ou speak ou t l ou d. Wh en y ou say t o som ebody , “ Wh at a beau t i f u l day ,” y ou h ad t h e t h ou g h t f i rst

an d t h en spoke t h e words. You r t h ou g h t s al so becom e y ou r act i on s. Wh en y ou g et ou t of bed i n t h e m orn i n g , y ou h ad t h e t h ou g h t of g et t i n g ou t of bed bef ore y ou t ook act i on .

You can ’t t ake an y act i on wi t h ou t t h i n ki n g t h e t h ou g h t f i rst .

It ’s y ou r t h ou g h t s t h at det erm i n e wh et h er y ou r words an d act i on s wi l l be posi t i v e or n eg at i v e. Bu t h ow do y ou kn ow wh et h er y ou r t h ou g h t s are posi t i v e or n eg at i v e? You r

t h ou g h t s are posi t i v e wh en t h ey are t h ou g h t s of wh at y ou wan t an d l ov e! An d n eg at i v e t h ou g h t s are t h ou g h t s of wh at y ou don ’t wan t an d don ’t l ov e. It i s t h at si m pl e an d t h at

easy .

Wh at ev er y ou wan t i n y ou r l i f e, y ou wan t i t becau se y ou l ov e i t . Take a m om en t an d t h i n k abou t i t . You don ’t wan t t h i n g s y ou don ’t l ov e, do y ou ? Ev ery person on l y wan t s

wh at t h ey l ov e; n obody wan t s wh at t h ey don ’t l ov e.

Wh en y ou t h i n k or t al k abou t t h e t h i n g s y ou wan t an d l ov e, su ch as, “ I l ov e t h ose sh oes, t h ey ’re beau t i f u l ,” y ou r t h ou g h t s are posi t i v e, an d t h ose posi t i v e t h ou g h t s wi l l com e

back t o y ou as t h e t h i n g s y ou l ov e – beau t i f u l sh oes. Wh en y ou t h i n k or t al k abou t t h e t h i n g s y ou don ’t wan t an d don ’t l ov e, su ch as “ Look at t h e pri ce of t h ose sh oes, t h at ’s

h i g h way robbery ," y ou r t h ou g h t s are n eg at i v e, an d t h ose n eg at i v e t h ou g h t s wi l l com e back t o y ou as t h e t h i n g s y ou don ’t l ov e – t h i n g s t h at are t oo ex pen si v e f or y ou .

Most peopl e t h i n k an d t al k abou t wh at t h ey don ’t l ov e more t h an t h ey t h i n k an d t al k abou t wh at t h ey l ov e. Th ey g i v e ou t m ore n eg at i v i t y t h an l ov e, an d i n doi n g so t h ey are

i n adv ert en t l y depri v i n g t h em sel v es of al l t h e g ood t h i n g s i n l i f e.

It ’s i m possi bl e t o h av e a g reat l i f e wi t h ou t l ov e. Peopl e wh o h av e g reat l i v es t h i n k an d t al k abou t wh at t h ey l ov e more t h an wh at t h ey don ’t l ov e! An d peopl e wh o are

st ru g g l i n g t h i n k an d t al k abou t wh at t h ey don ’t l ov e more t h an wh at t h ey do l ov e!

“One word frees us of al l t he wei ght and pai n of l i fe. T hat word i s l ove.”

Sophocl es (496-406 BC)

GREEK PLAYWRIGHT

Talk About What You Love

Wh en y ou t al k abou t an y di f f i cu l t i es wi t h m on ey , a rel at i on sh i p, an i l l n ess, or ev en t h at t h e prof i t s of y ou r bu si n ess are down , y ou are n ot t al ki n g abou t wh at y ou l ov e. Wh en

y ou t al k abou t a bad ev en t i n t h e n ews, or a person or si t u at i on t h at an n oy ed or f ru st rat ed y ou , y ou are n ot t al ki n g abou t wh at y ou l ov e. Tal ki n g abou t t h e bad day y ou h ad,

bei n g l at e f or an appoi n tm en t , g et t i n g cau g h t i n t raf f i c, or m i ssi n g t h e bu s are al l t al ki n g abou t wh at y ou don ’t l ov e. Th ere are m an y l i t t l e t h i n g s t h at h appen each day ; i f y ou g et

cau g h t u p i n t al ki n g abou t wh at y ou don ’t l ov e, ev ery on e of t h ose l i t t l e t h i n g s bri n g s m ore st ru g g l e an d di f f i cu l t y t o y ou r l i f e.

You h av e t o t al k abou t t h e g ood n ews of t h e day . Tal k abou t t h e appoi n tm en t t h at wen t wel l . Tal k abou t h ow y ou l ov e bei n g on t i m e. Tal k abou t h ow g ood i t i s t o be f u l l of

h eal t h . Tal k abou t t h e prof i t s y ou wan t y ou r bu si n ess t o ach i ev e. Tal k abou t t h e si t u at i on s an d i n t erac t i on s y ou h ad i n y ou r day t h at wen t wel l . You h av e t o t al k abou t wh at y ou

l ov e, t o bri n g wh at y ou l ov e t o y ou .

If y ou parrot n eg at i v e th i n g s an d squ awk abou t t h e th i n g s y ou don ’t l ov e, y ou are l i t eral l y j ai l i n g y ou rsel f , l i ke a parrot i n a cag e. Ev ery t i m e y ou t al k abou t wh at y ou don ’t

l ov e, y ou are addi n g an ot h er bar t o t h e cag e an d y ou are l ocki n g y ou rsel f away f rom al l t h e g ood.

Peopl e wh o h av e g reat l i v es t al k more abou t wh at t h ey l ov e. By doi n g so, t h ey g ai n u n l i m i t ed access t o al l t h e g ood i n l i f e, an d t h ey are as f ree as t h e bi rds t h at soar i n t h e

sky . To h av e a g reat l i f e, break t h e bars of t h e cag e t h at i s j ai l i n g y ou ; g i v e l ov e, t al k on l y abou t wh at y ou l ov e, an d l ov e wi l l set y ou f ree!

“T hen you wi l l know t he t rut h and t he t rut h wi l l set you free.”

Jes us (circa 5 BC-circa AD 30)

FOUNDER OF CHRIST IANIT Y, IN LUKE 6:38

Not h i n g i s i m possi bl e f or t h e f orce of l ov e. No m at t er wh o y ou are, n o m at t er wh at si t u at i on y ou m ay be f aci n g , t h e f orce of l ov e can set y ou f ree.

I kn ow of a wom an wh o t h rou g h l ov e al on e broke t h e bars t h at cag ed h er. Sh e h ad been l ef t i n pov ert y an d f aced wi t h bri n g i n g u p h er ch i l dren by h ersel f af t er twen t y y ears

of an abu si v e m arri ag e. Despi t e t h e ex t rem e h ardsh i p sh e f aced, t h i s wom an n ev er al l owed resen tm en t , an g er, or an y i l l f eel i n g t o t ake root i n si de h er. Sh e n ev er t al ked

n eg at i v el y abou t h er ex - h u sban d bu t i n st ead g av e on l y posi t i v e t h ou g h t s an d words abou t h er dream of a n ew, perf ect , beau t i f u l h u sban d, an d h er dream of t rav el i n g t o Eu rope.

Ev en t h ou g h sh e h ad n o m on ey t o t rav el , sh e appl i ed f or an d g ot a passport an d bou g h t sm al l i t em s sh e wou l d n eed on h er dream t ri p t o Eu rope.

Wel l , sh e di d m eet h er perf ect an d beau t i f u l n ew h u sban d. An d af t er m arry i n g , t h ey m ov ed t o h er h u sban d’s h om e i n Spai n ov erl ooki n g t h e ocean , wh ere sh e n ow l i v es i n

h appi n ess.

Th i s wom an ref u sed t o t al k abou t wh at sh e di dn ’t l ov e bu t i n st ead ch ose t o g i v e l ov e an d t h i n k an d t al k abou t wh at sh e l ov ed, an d i n doi n g so, sh e set h ersel f f ree f rom

h ardsh i p an d su f f eri n g , an d recei v ed a beau t i f u l l i f e.

You can ch an g e y ou r l i f e, becau se y ou h av e an u n l i m i t ed abi l i t y t o th i n k an d t al k abou t wh at y ou l ov e, an d so y ou h av e an u n l i m i t ed abi l i t y t o bri n g ev ery th i n g g ood i n l i f e t o

y ou ! Howev er, t h e power y ou h av e i s f ar g reat er t h an g i v i n g posi t i v e th ou g h t s an d words of t h e th i n g s y ou l ov e, becau se t h e l aw of at t ract i on i s respon di n g t o y ou r th ou g h t s

and y ou r f eel i n g s. You h av e t o f eel l ov e t o h arn ess i t s power!

“Love i s t he ful fi l l i ng of t he l aw.”

Sai nt Paul (CIRCA 5-67)

CHRIST IAN APOST LE, IN ROM ANS 13:10

POINTS OF POW ER

Lov e i s not weak , f eebl e, or sof t . Lov e i s t he posi t i v e f orce of l i f e! Lov e i s t he cause of ev eryt hi ng posi t i v e and good.

Ev eryt hi ng you want t o be, do, or hav e comes f rom l ov e.

The posi t i v e f orce of l ov e can creat e anyt hi ng good, i ncrease t he good t hi ngs, and change anyt hi ng negat i v e i n your l i f e.

Ev ery day, i n ev ery moment , you mak e t he choi ce whet her t o l ov e and harness t he posi t i v e f orce – or not .

The l aw of at t ract i on i s t he l aw of l ov e, and i t i s t he l aw t hat i s operat i ng i n your l i f e.

What ev er you gi v e out i n l i f e i s what you recei v e back i n l i f e. Gi v e posi t i v i t y, you recei v e back posi t i v i t y; gi v e negat i v i t y, you recei v e back negat i v i t y.

Li f e doesn’t happen t o you; you recei v e ev eryt hi ng i n your l i f e based on what you’v e gi v en.

Whet her your t hought s and f eel i ngs are good or bad, t hey ret urn as aut omat i cal l y and preci sel y as an echo.

Peopl e who hav e great l i v es t hi nk and t al k about what t hey l ov e more t han what t hey don’t l ov e!

Tal k about t he good news of t he day. Tal k about what you l ov e. And bri ng what you l ov e t o you.

Y ou hav e an unl imi t ed abi l i t y t o t hi nk and t al k about what you l ov e, and so you hav e an unl imi t ed abi l i t y t o bri ng ev eryt hi ng good i n l i f e t o you!

Lov e, because when you l ov e you are usi ng t he great est power i n t he uni v erse.